

2022年9月

献立表

用賀なのはな保育園
深沢分園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	15	木 コッペパン 鶏肉の マーマレード焼き 大根のマリネ スープ 果物	コッペパン 鶏肉、にんにく、しょうゆ、マーマレード、油 だいこん、にんじん、食塩、酢、三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、チンゲンサイ コーン缶、にんじん	調整豆乳 ウインナーおにぎり 米、ウインナーソーセージ しょうゆ、みりん、しょうが 焼きのり	エネルギー 512 Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.2g
2	16	金 ごはん さわらの味噌煮 きんぴらごぼう 清汁 果物	米 さわら、しょうが、酒、三温糖、みそ 油、ごぼう、にんじん、ピーマン、三温糖 しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、じゃがいも キャベツ	麦茶 アンパンマンパン 強力粉、ドライイースト 食塩、上白糖、豆乳 オリーブ油、こしあん ココアパウダー	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 12.0g
3	17	土 ねぎ塩豚丼 筑前煮風 味噌汁 果物	米、豚肉、ねぎ、食塩、酒、油、ごま油 ごま油、油、しょうが、鶏肉、にんじん、れんこん みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁、みそ、カットわかめ、もやし	調整豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 501 Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.8g
5 月	29 木	ごはん 肉豆腐 白菜昆布漬 味噌汁 果物	米 豚肉、豆腐、ねぎ、にんじん、しょうゆ、みりん 片栗粉 はくさい、かぶ、塩こんぶ 煮干だし汁、みそ、なめこ、こまつな	牛乳 春巻きのアップルパイ 春巻きの皮、りんご、バター 上白糖、油	エネルギー 504 Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.8g
6	20	火 ミートソース スパゲティ ブロッコリーソテー スープ 果物	スパゲティ、たまねぎ、にんじん、豚肉、ケチャップ 油、食塩、トマト缶、ソース、しょうゆ、三温糖 ブロッコリー、キャベツ、にんにく、オリーブ油 食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、オクラ カットわかめ、たまねぎ	調整豆乳 なすごはんおにぎり 米、豚肉、なす、ごま油 三温糖、しょうゆ、万能ねぎ	エネルギー 584Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 15.8g
7	21	水 中華丼 切干し大根と ひじきのサラダ スープ 果物	米、豚肉、はくさい、にんじん、チンゲンサイ たけのこ、かつお・昆布だし汁、食塩、三温糖 しょうゆ、ごま油、片栗粉 切り干しだいこん、ひじき、コーン缶、マヨドレ 食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かぼちゃ いんげん	牛乳 きな粉揚げパン コッペパン、グラニュー糖 きな粉、油	エネルギー 522Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.5g
8	22	木 ぶどうロール 野菜ソテー マッシュさつまいも ミソスープ 果物	ぶどうロール 油、豚肉、ピーマン、キャベツ、にんじん、食塩 しょうゆ さつまいも、食塩、三温糖、パセリ粉 かつお・昆布だし汁、みそ、にんにく、たまねぎ コーン缶、牛乳、片栗粉	麦茶 冷やし中華 中華めん、焼豚、きゅうり にんじん、かつおだし汁 みりん、しょうゆ、食塩、酢 ごま油	エネルギー 512 Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 10.5g



2022年9月

献立表

用賀なのはな保育園
深沢分園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
9	30	金 ごはん 鮭の塩焼き 生揚げのあおのり煮 根菜の味噌汁 果物	米 鮭、食塩、油 生揚げ、こまつな、しめじ、かつお・昆布だし汁 にんにく、酒、しょうゆ、食塩、あおのり、片栗粉 煮干だし汁、みそ、さといも、だいこん、にんじん こんにゃく、万能ねぎ	調整豆乳 大学芋 さつまいも、油、三温糖 黒ごま	エネルギー 504 Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 14.0g
10	24	土 鶏あんかけ丼 じゃが芋とツナの ソテー スープ 果物	米、鶏肉、たまねぎ、かつお・昆布だし汁 みそ、三温糖、片栗粉 じゃがいも、ツナ缶、コーン缶、油、三温糖 しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、にんじん ほうれんそう	調整豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 523Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 14.5g
12	26	月 豚肉とごぼうの 炒めごはん かぼちゃの マヨドレ焼き トマト 清汁 果物	米、ごぼう、豚肉、しょうが、油、しょうゆ、三温糖 いんげん、ごま かぼちゃ、マヨドレ トマト トマト かつお・昆布だし汁、しょうゆ、とうがん、しめじ 万能ねぎ、食塩	調整豆乳 温麺 かつお・昆布だし汁、食塩 しょうゆ、みりん、そうめん 焼酎、にんじん カットわかめ	エネルギー 479Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 13.1g
13		火 仙台マーボー焼きそば ごま塩もやし 中華風スープ 果物	中華めん、油、にんにく、しょうが、豚肉 にんじん、ねぎ、三温糖、食塩、しょうゆ、みそ 豆腐、片栗粉、ごま油 もやし、きゅうり、ごま油、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、チンゲンサイ だいこん、ごま油、鶏肉、片栗粉	麦茶 ぶどうゼリー ぶどうジュース、粉かんでん 上白糖 せんべい	エネルギー 510Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 13.2g
14	28	水 ごはん 鶏肉の甘辛炒め おくらと豆腐の だし醤油和え 味噌汁 果物	米 油、鶏肉、しょうが、さつまいも、にんじん ほうれんそう、酒、三温糖、しょうゆ 豆腐、カットわかめ、オクラ、しょうゆ、三温糖 かつおだし汁 煮干だし汁、みそ、たまねぎ、なす	牛乳 ヨーグルトスコーン 小麦粉、ベーキングパウダー 上白糖、ヨーグルト、バター	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.1g
27	誕生	火会 ごはん(うさぎ) ハッシュドポーク 海苔サラダ コーンスープ 果物	米、ケチャップ、いんげん 豚肉、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム ケチャップ、トマト缶、昆布だし汁、豆乳、三温糖 食塩、小麦粉、油、ソース きゅうり、もやし、レタス、鶏肉、酢、三温糖 しょうゆ、焼きのり かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶	ぶどうジュース りんごケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、三温糖、バター 生クリーム、上白糖、りんご	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 13.4g

※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。

※マヨドレは乳・卵無しのものを使用しています。

※パン類は卵無しものを提供しています。乳は含みます。

※ハム・ベーコン・ウインナーは乳・卵無しのものを使用しています。

