2022年9月

献　立　表

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
01（木）	ごはん　みそ汁 鯖の塩焼き 根菜のきんぴら トマト	米、コッペパン、板こんにゃく、油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、米みそ（淡色辛みそ）、ごま	トマト、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、れんこん、こまつな、たまねぎ	牛乳 牛乳 コロッケパン	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.1 g カルシウム 236 mg
02（金）	ハヤシライス 大根サラダ オレンジ 野菜スープ	米、小麦粉、押麦、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、無塩バター、卵	だいこん、たまねぎ、オレンジ、チンゲンサイ、きゅうり、しめじ、にんじん、エリンギ、もやし、コーン（冷凍）、きょうな	牛乳 牛乳 紅茶クッキー	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.6 g カルシウム 219 mg
03（土）	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 バナナ ビスケット	エネルギー 512 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.9 g カルシウム 127 mg
05（月）	肉野菜うどん さつま芋のサラダ ボイルブロッコリー	ゆでうどん、米、さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖	豚肉(ばら)、鶏ひき肉、油揚げ、ハム	ほうれんそう、ブロッコリー、ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、万能ねぎ、レタス	牛乳 麦茶 きつねおにぎり	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.7 g カルシウム 133 mg
06（火）	ごはん たらの唐揚げ 五色和え みそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、たら、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	バナナ、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン（冷凍）、しめじ	牛乳 牛乳 バナナ ビスケット	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.8 g カルシウム 327 mg
07（水）	ごはん 鶏肉の照焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、だいず（乾）	たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、しめじ、いんげん、ひじき、しょうが、かんてん（粉）、にんにく	牛乳 牛乳 芋ようかん	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.1 g カルシウム 291 mg
08（木）	ごはん 八宝菜 春雨サラダ わかめスープ	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、なると、ごま	なし、はくさい、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ（ゆで）、たまねぎ、黒きくらげ、カットわかめ	牛乳 牛乳 梨 クラッカー	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.6 g カルシウム 231 mg
09（金）	ごはん 鮭のマヨコーン焼き 小松菜のごま和え みそ汁	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、さけ、こしあん（生）、卵、米みそ（淡色辛みそ）、豆乳、すりごま、いんげんまめこしあん（生）	こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、なす、コーン（冷凍）	牛乳 牛乳 お月見まんじゅう	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.9 g カルシウム 288 mg
10（土）	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 青りんごゼリー おせんべい	エネルギー 513 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.2 g カルシウム 108 mg
12（月）	ごはん 肉じゃが 小松菜の納豆和え みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、しらたき、油	牛乳、豚肉(肩)、納豆、卵、米みそ（淡色辛みそ）、無塩バター	こまつな、たまねぎ、りんご、ねぎ、だいこん、にんじん、なめこ、いんげん、干しぶどう、レモン果汁、カットわかめ、焼きのり	牛乳 牛乳 りんごとレーズンのケーキ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.8 g カルシウム 268 mg
13（火）	ごはん ほっけの塩焼き ゆで野菜 みそ汁	米、上新粉、小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、豚ひき肉、ピザ用チーズ、米みそ（淡色辛みそ）	キャベツ、ほうれんそう、ブロッコリー、かぶ、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、ねぎ	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.6 g カルシウム 316 mg
14（水）	ロールパン　コンソメスープ ミートオムレツ れんこんサラダ バナナ	ロールパン、小麦粉、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、マーガリン	牛乳、卵、豚ひき肉、かにかまぼこ、すりごま、コンデンスミルク	バナナ、れんこん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、レタス、ピーマン、コーン（冷凍）	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.4 g カルシウム 272 mg
15（木）	ごはん 豚肉ときのこのソテー スパゲティサラダ みそ汁	米、スパゲティ、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、ハム、粉チーズ、だいず（乾）	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、コーン（冷凍）、いんげん、まいたけ、しめじ、にんじん、レタス	牛乳 牛乳 チーズパイ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.6 g カルシウム 243 mg
16（金）	お楽しみ献立					エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.0 g カルシウム 228 mg
17（土）	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 バナナ クラッカー	エネルギー 518 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.8 g カルシウム 113 mg
19（月）	敬老の日					
20（火）	ちゃんぽんラーメン いんげんのごまマヨ和え グレープフルーツ	ゆで中華めん、じゃがいも、片栗粉、ごま油、マヨネーズ	牛乳、豚肉(ばら)、なると、油揚げ、バター、すりごま	グレープフルーツ、チンゲンサイ、もやし、いんげん、にんじん、ねぎ、たけのこ（水煮缶）、えのきたけ	牛乳 牛乳 芋もち	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.9 g カルシウム 271 mg
21（水）	豚丼 土佐和え トマト みそ汁	米、砂糖、片栗粉、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、油揚げ、なると、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	トマト、こまつな、キャベツ、バナナ、ねぎ、たまねぎ、みかん缶、なす、にんじん、万能ねぎ	牛乳 麦茶 フルーツヨーグルト おせんべい	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.2 g カルシウム 187 mg
22（木）	ごはん　みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー 粉吹き芋	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、ベーコン、ピザ用チーズ	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、キャベツ、コーン（冷凍）、かぶ、にんじん、マーマレード、あおのり	牛乳 牛乳 オニオンマヨトースト	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.3 g カルシウム 234 mg
23（金）	秋分の日					
24（土）	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 青りんごゼリー おせんべい	エネルギー 513 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.2 g カルシウム 108 mg
26（月）	ごはん 鮭のごま味噌焼 春雨炒め すまし汁	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、マーガリン、油、ごま油、コーンフレーク	牛乳、さけ、生揚げ、卵、すりごま、米みそ（淡色辛みそ）	チンゲンサイ、こまつな、にんじん、ねぎ、たまねぎ、まいたけ、干しぶどう	牛乳 牛乳 ストーンクッキー	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.0 g カルシウム 261 mg
27（火）	ごはん 麻婆豆腐 白菜の塩昆布あえ 中華スープ	じゃがいも、米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ（淡色辛みそ）、ごま	はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、かぶ、にんじん、コーン（冷凍）、にら、塩こんぶ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.2 g カルシウム 305 mg
28（水）	ごはん　みそ汁 鶏肉の竜田揚げ 野菜サラダ 蒸かし芋	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）、きな粉	ブロッコリー、きゅうり、黄ピーマン、キャベツ、しょうが、にんにく、もやし、こまつな	牛乳 牛乳 くず餅	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.3 g カルシウム 176 mg
29（木）	ごはん　みそ汁 厚焼き卵 納豆 ほうれん草のお浸し	米、ホットケーキ粉、油、メープルシロップ、砂糖	牛乳、卵、挽きわり納豆、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.7 g カルシウム 284 mg
30（金）	ロールパン　コンソメスープ ミートローフ ごぼうサラダ バナナ	米、ロールパン、フレンチドレッシング（分離型）、パン粉	豚ひき肉、木綿豆腐、さけ、ハム、卵、ごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、きゅうり、レタス、もやし、こまつな、にんじん、しめじ、コーン（冷凍）	牛乳 麦茶 鮭と青菜のおにぎり	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 100 mg