2023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（金）	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め コールスローサラダ みそ汁	米、さつまいも、砂糖、フレンチドレッシング（乳化型）、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、いわし(煮干し)、米みそ（淡色辛みそ）、ハム	キャベツ、たまねぎ、なす、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ（水煮缶）、きゅうり、えのきたけ、コーン（冷凍）、ピーマン、	牛乳 牛乳 芋ようかん 煮干し	エネルギー 565 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 14.6 g カルシウム 426 mg
02（土）	カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳 青りんごゼリー クラッカー	エネルギー 605 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 181 mg
04（月）	ごはん ピザバーグ ブロッコリーのサラダ みそ汁	米、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ピザ用チーズ、米みそ（淡色辛みそ）、卵	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、もやし、きゅうり、かぶ、レタス、ピーマン、にんじん、コーン（冷凍）	牛乳 牛乳 ビスケット バナナ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.6 g カルシウム 296 mg
05（火）	ごはん たらのおろし煮 根菜のきんぴら みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、板こんにゃく、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、たら、米みそ（淡色辛みそ）、卵、無塩バター	だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、たまねぎ、しめじ、オレンジ濃縮果汁、しょうが	牛乳 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.2 g カルシウム 232 mg
06（水）	ビビンバ丼 キャベツのサラダ にら玉スープ	米、食パン、マヨネーズ、押麦、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、しらす干し、粉チーズ	キャベツ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、にら、たまねぎ、ねぎ、コーン（冷凍）、あおのり、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 じゃこトースト	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 22.4 g カルシウム 226 mg
07（木）	ごはん　みそ汁 チキンステーキ ほうれん草のごま和え トマト	米、砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、すりごま	ほうれんそう、トマト、バナナ、もやし、たまねぎ、みかん缶、なす、にんじん、カットわかめ	牛乳 麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.1 g カルシウム 171 mg
08（金）	和風スパゲティー かぼちゃのサラダ バナナ コンソメスープ	スパゲティ、米、もち米、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、ツナ水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）、バター	かぼちゃ、バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ、かぶ、レタス、ピーマン、えだまめ	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー 548 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.7 g カルシウム 192 mg
09（土）	カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳 青りんごゼリー 芋けんぴ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.5 g カルシウム 180 mg
11（月）	ごはん すき焼き風煮 かぶのサラダ みそ汁	米、砂糖、しらたき	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、こしあん（生）、生クリーム、米みそ（淡色辛みそ）、なると	はくさい、かぶ、もやし、しめじ、もも缶、みかん缶、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、トマト、キウイフルーツ、きょう	牛乳 牛乳 あんみつ風	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.0 g カルシウム 258 mg
12（火）	ごはん スパニッシュオムレツ 小松菜の納豆和え みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	こまつな、だいこん、なす、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、焼きのり	牛乳 牛乳 かぼちゃクッキー	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.8 g カルシウム 300 mg
13（水）	ごはん 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ みそ汁	米、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、かにかまぼこ	なし、たまねぎ、ブロッコリー、なめこ、きゅうり、しめじ、カットわかめ、しょうが	牛乳 牛乳 梨 おせんべい	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21.0 g カルシウム 243 mg
14（木）	きのこの混ぜご飯 さんまの塩焼き きゅうりの酢の物 みそ汁	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さんま、卵、かにかまぼこ、米みそ（淡色辛みそ）、粉チーズ、鶏もも肉、ベーコン、ごま	きゅうり、だいこん、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん、まいたけ、しめじ、ねぎ、カットわかめ	牛乳 牛乳 ケーク・サレ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 23.1 g カルシウム 344 mg
15（金）	ごはん 餃子 切干大根のサラダ わかめスープ	米、ロールパン、砂糖、油	牛乳、ツナ水煮缶、ごま	もやし、きゅうり、切り干しだいこん、コーン（冷凍）、レタス、にんじん、カットわかめ	牛乳 牛乳 黒糖ロール	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.2 g カルシウム 270 mg
16（土）	カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳 青りんごゼリー ビスケット	エネルギー 606 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.4 g カルシウム 236 mg
18（月）	**敬老の日**					
19（火）	ごはん いわしの香草焼き 大根と厚揚げの煮物 みそ汁	米、パン粉、オリーブ油	牛乳、いわし、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	だいこん、バナナ、キャベツ、にんじん、なす、えのきたけ、いんげん	牛乳 牛乳 バナナ おせんべい	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.9 g カルシウム 263 mg
20（水）	みそラーメン ピーマンの中華和え 蒸しかぼちゃ	生中華めん、米、砂糖、ごま油	豚ひき肉、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、ツナ水煮缶	かぼちゃ、キャベツ、ピーマン、ねぎ、もやし、コーン（冷凍）、にんじん、にんにく、しょうが	牛乳 麦茶 ゆかりのおにぎり	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 6.3 g カルシウム 62 mg
21（木）	麦ごはん ドライカレー れんこんサラダ 野菜スープ	米、小麦粉、マーガリン、押麦、砂糖、コーンフレーク、油	牛乳、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、卵	グレープフルーツ、たまねぎ、れんこん、チンゲンサイ、きゅうり、レタス、まいたけ、にんじん、コーン（冷凍）、きょうな、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 ストーンクッキー グレープフルーツ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.0 g カルシウム 236 mg
22（金）	**お楽しみ献立**					エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 25.6 g カルシウム 315 mg
23（土）	**秋分の日**					
25（月）	ごはん　みそ汁 ローストチキン ほうれん草のお浸し トマト	米	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	バナナ、ほうれんそう、トマト、たまねぎ、なめこ、しょうが、にんにく、カットわかめ	牛乳 牛乳 バナナ クラッカー	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 10.5 g カルシウム 229 mg
26（火）	わかめごはん かに玉あんかけ もやしのナムル 中華スープ	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、かにかまぼこ、ハム、無塩バター、卵(黄)、ごま	もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、かぶ、たまねぎ、グリンピース（冷凍）、干ししいたけ	牛乳 牛乳 スイートポテト	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.8 g カルシウム 264 mg
27（水）	ごはん 肉じゃが シーザーサラダ みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、ながいも、しらたき、フレンチドレッシング（乳化型）、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、卵、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	たまねぎ、トマト、キャベツ、ほうれんそう、ブロッコリー、レタス、きゅうり、もやし、にんじん、しめじ、黄ピーマン、ねぎ、グリンピース、あおのり	牛乳 牛乳 お好み焼き	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.2 g カルシウム 219 mg
28（木）	ごはん 鮭のスタミナ焼き 豚ひき肉と春雨の炒め物 コンソメスープ	米、さつまいも、はるさめ、マヨネーズ、パン粉、ごま油	牛乳、さけ、豚ひき肉、ウインナー、卵(黄)、粉チーズ	オレンジ、ほうれんそう、にら、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン（冷凍）、にんにく	牛乳 牛乳 ウインナーパイ オレンジ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 22.9 g カルシウム 213 mg
29（金）	ごはん チンジャオロースー さつま芋のサラダ みそ汁	米、さつまいも、もち米、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、つぶしあん（砂糖添加）、米みそ（淡色辛みそ）、ハム	たまねぎ、だいこん、こまつな、ピーマン、ねぎ、たけのこ（水煮缶）、きゅうり、にんじん、レタス	牛乳 牛乳 おはぎ	エネルギー 644 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.9 g カルシウム 200 mg
30（土）	カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳 青りんごゼリー おせんべい	エネルギー 594 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.6 g カルシウム 173 mg