

献立表

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	調味料	3時おやつ	
01 （金）	ご飯 ぶどうゼリー 鶏の塩麴焼き キャベツのごま和え なめこのみそ汁	米 ■小麦粉 ながいも なたね油	▲牛乳 鶏肉 豚肉 ◆油揚げ みそ ◆すりごま かつおぶし	キャベツ 人参 なめこ 小松菜 玉ねぎ ねぎ しょうが、青のり	塩こうじ 濃口しょうゆ 塩こしょう	ヨーク 牛乳 お好み焼き	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 11.5 g カルシウム 230 mg
04 （月）	ご飯 洋風きんぴら煮 豚汁 プチゼリー	米 じゃが芋 ■マカロニ マロニー 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉、豚肉 ベーコン ◆油揚げ みそ かつおぶし	人参 ごぼう 大根 玉ねぎ 三度 ピーマン ねぎ	ケチャップ 濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 190 mg
05 （火）	ご飯 プチゼリー 鮭の焼き浸し 信田あえ さつまいものみそ汁	米 さつまいも 米粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 鮭 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ 人参 白菜 水菜 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酢 食塩	おせんべい 牛乳 ほうじ茶米粉蒸しぼん	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 11.0 g カルシウム 233 g
06 （水）	麦ご飯 カレーシチュー(チキン) かぶとツナのサラダ りんごゼリー	米、■押麦 じゃが芋 ■小麦粉 黒砂糖 なたね油 三温糖	▲牛乳 鶏肉 あん ツナ	玉ねぎ かぶ 人参 水菜 にんにく	カレールー ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース ブイオン 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 黒糖まんじゅう	エネルギー 575 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 10.7 g カルシウム 212 mg
07 （木）	ご飯 ※ベルギー クロケット・オ・クルヴィエット ワートルゾーイ プチゼリー	米 さつまいも なたね油 片栗粉	エビコロッケ(卵・乳なし) ◆豆乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ぶなしめじ	ブイオン ワイン 食塩 パセリ こしょう	米粉のおやつ オレンジジュース ガトーショコラ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 15.2 g カルシウム 111 mg
08 （金）	栗ごはん 鶏肉の香味ソースがけ 水菜のサラダ じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 栗 みそ ツナ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ、人参 水菜、ねぎ りんご、しょうが 焼きのり レモン汁 にんにく	濃口しょうゆ みりん 酢 食塩 ワイン こしょう	ヨーク 牛乳 塩おにぎり	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 8.7 g カルシウム 197 mg
11 （月）	ご飯 揚魚のレモン風味 キャベツと小松菜の土佐和 切干大根のみそ汁	米 さつまいも 片栗粉 ■なたね油 三温糖	▲牛乳 カラスカレイ みそ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜、ねぎ 切干大根 レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	ヨーク 牛乳 焼き芋	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 217 mg
12 （火）	ご飯 鮭のコーン焼き マカロニサラダ ミネストローネスープ	米 ▲■蒸しパンミックス ■マカロニ 片栗粉	▲牛乳 鮭 ハム ベーコン ▲バター	人参 玉ねぎ、トマト缶 キャベツ クリームコーン なす 水菜 レーズン、パセリ	ブイオン 酢 淡口しょうゆ 食塩 ワイン こしょう	動物ビスケット 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 225 mg
13 （水）	牛丼 キャベツとみずなの土佐和 とうふのみそ汁	米 ■パン 三温糖 なたね油	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 ◆油揚げ みそ ◆きなこ かつおぶし	玉ねぎ キャベツ 人参 水菜 ねぎ ぶなしめじ わかめ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 揚げパン	エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 21.7 g カルシウム 235 mg
14 （木）	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き たぬき汁 野菜ゼリー	米 じゃが芋 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 鮭 ◆豆腐 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ えのきたけ ねぎ、もやし コーン、しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	おせんべい 牛乳 じゃが芋もち(しそ)	エネルギー 524 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 9.9 g カルシウム 202 mg
15 （金）	ご飯 豚肉の生姜焼き 千草和え わかめスープ	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 豚肉、●卵 ◆油揚げ ベーコン ▲バター みそ ◆すりごま	玉ねぎ 白菜、人参 キャベツ 水菜、ごぼう 三度豆、にら レーズン、しょうが わかめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 中華味 みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 ごぼうのカップケーキ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 21.6 g カルシウム 270 mg

宇治田原町立保育所

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	調味料	3時おやつ	
18	ご飯 （白身魚の西京焼き 月ピーマンの炒め煮 ）厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米 なたね油 マロニー 白玉粉 ■小麦粉、ながいも 三温糖、ひまわり油	▲牛乳 さわら、◆厚揚げ たこ みそ ちりめんじゃこ かつおぶし	人参 キャベツ 玉ねぎ パプリカ、ピーマン ねぎ 青のり	濃口しょうゆ ソース みりん ケチャップ 食塩	ヨーク 牛乳 揚げたこやき	エネルギー 545 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 19.4 g カルシウム 223 mg
19	ご飯 （肉じゃが 火かんぴょうのみそ汁 ）プチゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 みそ かつおぶし ◆高野豆腐	玉ねぎ 人参 かぼちゃ えのきたけ 三度豆、ねぎ かんぴょう、わかめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	米粉のおやつ 牛乳 かぼちゃのマフィン	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.0 g カルシウム 219 mg
20	ご飯 （森のきのこハンバーグ 水人参とツナのしりしり ）コンソメスープ	米 白玉粉 なたね油 片栗粉 あぶら 三温糖	▲牛乳 牛肉、豚肉 ツナ、▲チーズ ◆豆腐 ベーコン ◆おから	人参 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム コーン	ケチャップ 濃口しょうゆ ワイン、ブイヨン 濃口しょうゆ ▲■ハヤシルウ ソース、塩こしょう パセリ	ヨーク 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 20.1 g カルシウム 275 mg
21	ご飯 プチゼリー （鮭の味噌マヨネーズ焼き 木あらめの炒り煮 ）けんちん汁	米 ■小麦粉 黒砂糖 三温糖	▲牛乳 鮭、◆豆腐 鶏肉 ◆油揚げ みそ かつおぶし	人参 大根 玉ねぎ ごぼう 三度豆、ねぎ あらめ、しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 562 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 281 mg
22	ご飯 （鶏肉のイタリアンソース 金きゅうりの和え物 ）オニオンスープ	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉 オリーブ油	▲牛乳 鶏肉 ベーコン かつおぶし	きゅうり 玉ねぎ キャベツ、人参 トマト缶 いちごジャム にんにく、しょうが	淡口しょうゆ ケチャップ ブイヨン、ワイン 濃口しょうゆ 塩こしょう ソース、パセリ バジル粉、こしょう	ヨーク 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 10.0 g カルシウム 172 mg
25	ご飯 （鶏肉のマーレードソース 月キャベツとみずなのごま和え ）大根のみそ汁	米 三温糖	▲牛乳 鶏肉 みそ ◆油揚げ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参 大根 玉ねぎ、水菜 マーレード ねぎ、しょうが ひじき	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 炊き込みおにぎり	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 9.8 g カルシウム 209 mg
26	さつま芋御飯 （鮭の塩焼き プチゼリー 火千草和え ）とうふのみそ汁	米 ◆食パン さつまいも 三温糖	▲牛乳 塩鮭 ◆豆腐 ◆油揚げ、みそ ちりめんじゃこ かつおぶし	キャベツ 人参 ほうれん草 玉ねぎ トマト ねぎ わかめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩	動物ビスケット 牛乳 じゃことまとトースト	エネルギー 560 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 19.8 g カルシウム 219 g
27	ご飯 （焼き鳥のおろしぼん酢 水もやしの土佐和え ）かぼちゃみそ汁	米 白玉粉 上新粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 こしあん ◆豆腐 みそ かつおぶし	かぼちゃ もやし 大根 玉ねぎ きゅうり、人参 水菜、ねぎ しょうが	濃口しょうゆ 酢 みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 梅が枝餅	エネルギー 480 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 8.5 g カルシウム 202 mg
28	ご飯 （かぼちゃ型ハンバーグ 木秋色サラダ ）ABCスープ	米 さつまいも ■小麦粉 三温糖 コーンスターチ ひまわり油 ■マカロニ	▲牛乳 ▲ヨーグルト ▲クリームチーズ ハム ●卵 ベーコン	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参	ケチャップ 淡口しょうゆ ソース ブイヨン 食塩 パセリ こしょう	おせんべい 牛乳 チーズケーキ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 20.1 g カルシウム 250 mg
29	ハヤシライス （きゅうりのツナサラダ 金カラフルポンチ ）	米 じゃが芋 米粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ◆豆腐 ツナ	玉ねぎ、人参 キャベツ、みかん 水菜、まいたけ ぶなしめじ、きゅうり えのきたけ はくとう、黄桃 三度豆、パセリ	▲■ハヤシルウ ワイン ケチャップ、ソース 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 お豆腐のパンケーキ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.4 g カルシウム 241 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 10月1日(金)のぶどうゼリーは、9月ラッキー人参であったった子どもからのリクエストメニューです。