



令和4年10月 献立表



認定こども園 新倉幼稚園

日付	献立名		栄養価	日付	献立名		栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)			昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	
3 月	ご飯 豆腐ハンバーグ ひじきとじゃが芋の煮物 キャベツとささみのサラダ 味噌汁(しめじ、もやし) 牛乳	○お野菜せんべい ◎青りんごゼリー	エネルギー 518kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.3g 炭水化物 77.5g 塩分 1.3g	18 火	玄米ご飯 さばの煮つけ 青のり卵焼き トマトの和え物 味噌汁(キャベツ、人参) 牛乳	○たべっこ動物 ◎ぶどうゼリー	エネルギー 511kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.2g 炭水化物 72.1g 塩分 1.7g
4 火	醤油ラーメン 野菜炒め ゆで卵 フルーツポンチ 牛乳	○たべっこ動物 ◎麩のラスク(きな粉)	エネルギー 520kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.0g 炭水化物 76.6g 塩分 1.7g	19 水	玄米ご飯 焼肉 三色野菜のナムル ペイコドポテ わかめスープ(わかめ、長葱) 牛乳	○ほしたべよ ◎ホットケーキ	エネルギー 554kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.9g 炭水化物 82.7g 塩分 1.8g
5 水	玄米ご飯 さばのみりん漬け かぼちゃバター煮 ほうれん草と人参おかか和え 根菜汁 牛乳	○ほしたべよ ◎ジャムサンド	エネルギー 558kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.1g 炭水化物 85.8g 塩分 1.7g	20 木	玄米ご飯 三色そばろ丼 花野菜のごまサラダ 豚汁 牛乳	○マンナビスケット ◎わかめごまおにぎり	エネルギー 584kcal たんぱく質 25.1g 脂質 17.8g 炭水化物 85.2g 塩分 1.8g
6 木	玄米ご飯 ボークチャップ 和風スパゲッティ ブロッコリーとかにかまのごまサラダ コンソメスープ(キャベツ、にんじん) 牛乳	○マンナビスケット ◎スイートポテト	エネルギー 567kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.5g 炭水化物 84.5g 塩分 1.5g	21 金	玄米ご飯 シルバーの西京みそ漬け 厚揚げと大根の煮物 大学芋 味噌汁(なめこ、長ねぎ) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎バナナ	エネルギー 559kcal たんぱく質 20.8g 脂質 14.6g 炭水化物 91.8g 塩分 1.4g
7 金	玄米ご飯 切り干し大根のオムレツ 魚肉ソーセージマカロニカレー炒め 粉ふき芋 味噌汁(豆腐、長ねぎ) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎バナナ	エネルギー 521kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.0g 炭水化物 81.6g 塩分 1.4g	24 月	ご飯 カレーコロッケ 高野豆腐の煮物 ブロッコリーの卵炒め 味噌汁(もやし、さつま揚げ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎ウインナーパリパリ焼き	エネルギー 584kcal たんぱく質 23.6g 脂質 21.6g 炭水化物 82.2g 塩分 1.8g
11 火	ご飯 アジフライ ほうれん草ともやしのマヨサラダ さつまいもの甘煮 味噌汁(えのき、たまご) 牛乳	○たべっこ動物 ◎プリン	エネルギー 553kcal たんぱく質 22.4g 脂質 19.1g 炭水化物 79.8g 塩分 1.3g	25 火	玄米ご飯 ほっけ塩焼き 厚揚げとキャベツみそ炒め きゅうりとえのきの酢の物 芋煮 牛乳	○たべっこ動物 ◎牛乳寒天	エネルギー 510kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.0g 炭水化物 74.3g 塩分 1.6g
12 水	遠足 お弁当			26 水	遠足予備日 お弁当		
13 木	玄米ご飯 鶏のレモン煮 里芋そぼろあん コールスローサラダ 味噌汁(麩、わかめ) 牛乳	○マンナビスケット ◎じゃこトースト	エネルギー 555kcal たんぱく質 23.8g 脂質 17.0g 炭水化物 82.3g 塩分 1.6g	27 木	玄米ご飯 たらの煮つけ もやしとピーマンカレー炒め ブロッコリーのごま和え 味噌汁(豆腐・わかめ) 牛乳	○マンナビスケット ◎ふかし芋	エネルギー 532kcal たんぱく質 21.6g 脂質 15.6g 炭水化物 83.5g 塩分 1.7g
14 金	バターロール タラのチーズパン粉焼き ブロッコリーとハムのサラダ バナナ ミネストローネ 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎お好み焼き	エネルギー 550kcal たんぱく質 26.6g 脂質 19.1g 炭水化物 74.2g 塩分 1.8g	28 金	パンブキンパン かぼちゃのキッシュ 切り干し大根のサラダ お楽しみゼリー クリームシチュー 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎キャラットココアケーキ	エネルギー 504kcal たんぱく質 20.9g 脂質 21.0g 炭水化物 63.8g 塩分 1.6g
17 月	きのこうどん ささみかつ にんじんとピーマンのきんぴら フルーツヨーグルト和え 牛乳	○お野菜せんべい ◎ラスク	エネルギー 528kcal たんぱく質 24.5g 脂質 14.7g 炭水化物 80.7g 塩分 1.9g	31 月	ご飯 ミートボールのケチャップあん スパゲティサラダ りんご 味噌汁(ほうれん草とえのき) 牛乳	○お野菜せんべい ◎たまごサンド	エネルギー 582kcal たんぱく質 22.7g 脂質 18.5g 炭水化物 88.7g 塩分 1.5g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です

仕入れの都合等で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。