

現 場：認定こども園 新倉幼稚園
 献立種類：3歳以上児（個別献立）
 期 間：2020/9/1～2020/9/30

9月献立表

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
昼食		玄米わかめご飯 うどん ちくわのゆかり揚げ 無限ピーマン みかん缶 かんぱん 牛乳（昼）	玄米ご飯115g すまし汁（わかん・こねぎ） さばの味噌煮 なすの煮物 中華サラダ 牛乳（昼）	ロットパン コンスープ 鶏肉のさっぱり煮 ｱｽﾊﾞﾗｷﾉ炒め ｷﾞﾝｷﾞﾗｸﾞ 牛乳（昼）	ビビンバ丼 ｼｰﾌﾝの中華スープ 夕顔の煮物 ｶﾌﾌﾗｰのおかか和え 牛乳（昼）
3時			麦茶 ジャガバター	麦茶 おかかおにぎり	麦茶 パパロア
		144kcal 食塩 1.8g	144kcal 食塩 1.8g	144kcal 食塩 1.5g	144kcal 食塩 1.5g
	7	8	9	10	11
昼食	玄米ご飯115g 味噌汁（麩・わかめ） 白身魚のﾌﾗｲ こんにやくのきんぴら スナッPEndウのマヨ和え 牛乳（昼）	玄米ご飯115g 味噌汁（納豆・油揚げ） 鶏肉の甘辛煮 かぼちゃの煮物 春雨サラダ 牛乳（昼）	玄米ご飯115g カレー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと卵炒め ｷﾞﾊﾞｯのなめたけ和え 牛乳（昼）	ｷｯﾛｯﾄﾊﾝ コﾝｽｰﾌﾟ（わかめ・ねぎ） 豚肉とﾄﾞｰﾏﾝの炒め物 洋風おでん もやしのﾄﾞﾙ 牛乳（昼）	中華丼 味噌汁（なす・葱） ホタテ風ﾌﾗｲ オクラと納豆のねばねば和え 牛乳（昼）
3時	麦茶 ｷｯｷﾞなこ	麦茶 ﾌﾞﾄﾞｳﾍﾞﾘｰ	麦茶 りんご	麦茶 フルーチェ	麦茶 小豆のﾊﾞﾝｼﾞｷ
	144kcal 食塩 1.7g	144kcal 食塩 1.7g	144kcal 食塩 1.8g	144kcal 食塩 1.8g	144kcal 食塩 1.8g
	14	15	16	17	18
昼食	玄米ご飯115g 味噌汁（海苔・葱） ﾏﾅｶ 里芋の煮物 法蓮草の胡麻和え 牛乳（昼）	ﾎﾝｸﾞｷﾊﾝ オニオンスープ ﾎﾝﾊﾞｰｸﾞ きこの醤油ﾊﾞｰ ﾕｰﾙｽﾛｰﾗﾀﾞ 牛乳（昼）	お弁当 	おはぎ すまし汁（えのき・あさり） 鮭の塩焼き ひじきとじゃが芋の煮物 胡瓜とトマトのサラダ 牛乳（昼）	スタミナ丼 お豆腐の中華ｽｰﾌﾟ ﾚﾀﾄｳｲﾕ ｸﾞﾗｽﾞ（ﾓｰﾙﾄﾞ） 牛乳（昼）
3時	麦茶 青りんごゼリー	麦茶 ｼﾞｱﾓﾝﾄﾞ	麦茶 オレンジ(1/4)	麦茶 牛乳プリン	麦茶 ふかし芋
	144kcal 食塩 1.8g	144kcal 食塩 1.8g	144kcal 食塩 0g	144kcal 食塩 1.8g	144kcal 食塩 1.8g
	21	22	23	24	25
昼食	敬老の日 	秋分の日 	玄米ご飯115g 味噌汁（わかん・葱） ｱｼﾞﾌﾗｲ 高野豆腐の煮物 ｲﾝｸﾞﾝの胡麻和え 牛乳（昼）	ﾈｯﾄｼﾞｯｸﾊﾝ シチュー ｷﾞﾊﾞｯとツﾅのソテー もやしの和え物 ｾﾞﾘｰ 牛乳（昼）	お弁当 
3時			麦茶 五平餅	麦茶 たぬきのおにぎり	
			144kcal 食塩 1.8g	144kcal 食塩 1.8g	
	28	29	30		
昼食	玄米ご飯115g 味噌汁（たまねぎ・あさり） コロッケ きんぴらごぼう 菜の花のなめたけ和え 牛乳（昼）	玄米ご飯115g すまし汁（豆腐・ねぎ） 麻婆茄子 ｳｰﾏﾝと人参のソテー 法蓮草の胡麻和え 牛乳（昼）	玄米ご飯115g ﾎｯｼﾞﾄﾞﾎｰｸ ｼﾞｱﾓﾝﾄﾞ 切り干し大根の中華風ﾗﾀﾞ ﾎﾞｲｯｸﾞﾙ缶 牛乳（昼）		
3時	麦茶 焼きそば	麦茶 パパロア	麦茶 お好み焼き		
	144kcal 食塩 1.8g	144kcal 食塩 1.8g	144kcal 食塩 1.8g		

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

品目	品名	品目ごとの品名		品目ごとの品名		品目ごとの品名		その他	100gあたりの含有量
		食品・油類・塩類・乳類	野菜・果物・豆類	食品・油類・塩類・乳類	野菜・果物・豆類	食品・油類・塩類・乳類	野菜・果物・豆類		
1	★	玄米わかめご飯		乾燥わかめ(凍干)		精白米(うるち米)水稲穀類(玄米)		昆布だし、かつお・昆布だし	食塩 3.0gあたり
		うどん		湯揚げ(生)みそ		キャベツ(生)じんがごめこんぶ(凍干)		昆布だし、かつお・昆布だし	
2	★	ちくわのゆかり揚げ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 1.0gあたり
		無限ピーマン		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
3	★	みかん缶		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		かんぱん		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
4	★	玄米ご飯115g		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		すまし汁(わかめ・ごぼう)		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
5	★	さばの味噌煮		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		なすの煮物		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
6	★	中華サラダ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		牛乳(濃)		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
7	★	肉のさっぱり煮		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		アスパラごぼうめ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
8	★	お好み揚げ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		牛乳(濃)		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
9	★	ピピン汁		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		ピンの中華スープ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
10	★	夕顔の煮物		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		かたくりのおかか和え		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
11	★	玄米ご飯115g		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		味噌汁(わかめ)		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
12	★	白身魚のソテー		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		にごんやくのめんばら		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
13	★	玄米ご飯115g		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		味噌汁(わかめ・油揚げ)		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
14	★	肉の甘辛煮		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		かぼちゃの煮物		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
15	★	春雨サラダ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		牛乳(濃)		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
16	★	玄米ご飯115g		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		味噌汁(わかめ)		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
17	★	肉の甘辛煮		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		かぼちゃの煮物		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
18	★	春雨サラダ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		牛乳(濃)		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
19	★	玄米ご飯115g		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		味噌汁(わかめ)		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
20	★	肉の甘辛煮		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		かぼちゃの煮物		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
21	★	春雨サラダ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		牛乳(濃)		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
22	★	玄米ご飯115g		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		味噌汁(わかめ)		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
23	★	肉の甘辛煮		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		かぼちゃの煮物		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
24	★	春雨サラダ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		牛乳(濃)		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
25	★	玄米ご飯115g		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		味噌汁(わかめ)		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
26	★	肉の甘辛煮		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		かぼちゃの煮物		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
27	★	春雨サラダ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		牛乳(濃)		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
28	★	玄米ご飯115g		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		味噌汁(わかめ)		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
29	★	肉の甘辛煮		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		かぼちゃの煮物		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	
30	★	春雨サラダ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	食塩 0.5gあたり
		牛乳(濃)		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ		湯揚げ(生)みそ	

品目	1kgあたり	100gあたり	1kgあたり	100gあたり	1kgあたり	100gあたり	1kgあたり	100gあたり
食塩	24.8g	2.48g	18.7g	1.87g	24.8g	2.48g	18.7g	1.87g
食塩相当量	24.8g	2.48g	18.7g	1.87g	24.8g	2.48g	18.7g	1.87g