



令和3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)	
4月	ご飯 玉子巾着の煮物 かぼちゃの天ぷら ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁(きゃべつ、さつま揚げ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎ジャムサンド	エネルギー 538kcal たんぱく質 26.5g 脂質 23.3g 炭水化物 88.8g 塩分 1.3g	18月	ご飯 はんぺんチーズサンド もやしのカレー炒め 春雨とわかめの中華和え 中華スープ(小松菜、えのき、卵) 牛乳	○たべっこ動物 ◎ストロベリーゼリー	エネルギー 509kcal たんぱく質 20.4g 脂質 18.5g 炭水化物 69.8g 塩分 1.7g
5火	玄米ご飯 おこさまビビンバ フルーツ杏仁 中華スープ(豆腐、わかめ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎人参ケーキ	エネルギー 531kcal たんぱく質 19.2g 脂質 18.0g 炭水化物 79.7g 塩分 2.0g	19火	玄米ご飯 照り焼きチキン おさかなソーセージとなす炒め 粉ふき芋 味噌汁(ほうれん草とにんじん) 牛乳	○お野菜せんべい ◎ホットケーキ	エネルギー 551kcal たんぱく質 23.4g 脂質 18.8g 炭水化物 77.1g 塩分 1.7g
6水	玄米ご飯 さわらの生姜醤油 青のり卵焼き きゅうりとかにかま酢の物 芋煮 牛乳	○ほしたべよ ◎バナナ(おやつ)	エネルギー 565kcal たんぱく質 23.5g 脂質 13.6g 炭水化物 66.4g 塩分 1.8g	20水	遠足予備日 (お弁当)		
7木	玄米ご飯 鶏のから揚げ キャベツときゅうりの浅漬け さつまいものチーズ焼き 味噌汁(しめじ、大根) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎プリン	エネルギー 501kcal たんぱく質 21.0g 脂質 20.6g 炭水化物 64.1g 塩分 1.3g	21木	玄米ご飯 さばの味噌漬 高野豆腐の煮物 ペイクどかぼちゃ 味噌汁(なめこ、長ねぎ) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎カレーチーストースト	エネルギー 582kcal たんぱく質 26.8g 脂質 22.9g 炭水化物 75.5g 塩分 1.9g
8金	キャラットパン コーンクリームシチュー チキンナゲット 切り干し大根のサラダ オレンジ 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎焼きそば(おやつ)	エネルギー 571kcal たんぱく質 28.9g 脂質 24.0g 炭水化物 68.8g 塩分 1.4g	22金	ほうれん草パン ひき肉コロッケ 花野菜とハムのサラダ フルーツヨーグルト和え コンソメスープ(チンゲン菜、卵) 牛乳	○マンナビスケット ◎お好み焼き	エネルギー 580kcal たんぱく質 21.6g 脂質 23.8g 炭水化物 79.1g 塩分 1.3g
11月	ご飯 ささみかつ ひじきとじゃが芋の煮物 ほうれん草ともやしごまサラダ 味噌汁(豆腐、長ねぎ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎たまご蒸しパン	エネルギー 549kcal たんぱく質 25.5g 脂質 18.8g 炭水化物 75.4g 塩分 0.9g	25月	醤油ラーメン 揚げぎょうざ 野菜炒め ゆで卵 牛乳	○たべっこ動物 ◎じゃこトースト	エネルギー 628kcal たんぱく質 20.2g 脂質 26.4g 炭水化物 88.5g 塩分 2.4g
12火	きのこ肉うどん ちくわ磯部揚げ きんぴらごぼう りんご 牛乳	○お野菜せんべい ◎あおのりポテト	エネルギー 560kcal たんぱく質 20.4g 脂質 13.8g 炭水化物 99.4g 塩分 1.7g	26火	玄米ご飯 鮭のコーンクリーム焼き 鶏ひき肉と野菜トマト煮 ポテトサラダ コンソメスープ(もやし、ほうれん草)	○お野菜せんべい ◎ブルーチェ	エネルギー 514kcal たんぱく質 20.3g 脂質 12.9g 炭水化物 56.0g 塩分 1.0g
13水	秋遠足 (お弁当)			27水	お弁当の日	○ほしたべよ ◎豆腐ドーナツ	
14木	玄米ご飯 タラのコーンマヨネーズ焼き 和風スパゲッティ トマトの和え物 味噌汁(はくさい、厚揚げ) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎マスカットゼリー	エネルギー 539kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.0g 炭水化物 58.7g 塩分 1.5g	28木	玄米ご飯 あじの塩焼き 厚揚げとナスみそ炒め キャベツときゅうりの浅漬け けんちん汁 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎麩のラスク	エネルギー 551kcal たんぱく質 22.7g 脂質 11.1g 炭水化物 70.1g 塩分 1.8g
15金	バターロール 野菜と卵のグラタン ウインナーとポテト焼き バナナ ミネストローネ 牛乳	○マンナビスケット ◎パンプディング	エネルギー 620kcal たんぱく質 26.0g 脂質 28.4g 炭水化物 72.6g 塩分 2.3g	29金	パンプキンパン かぼちゃのキッシュ ピーマンちくわカレー炒め りんご ミルクスープ(白菜、にんじん) 牛乳	○マンナビスケット ◎パンプキンケーキ	エネルギー 534kcal たんぱく質 16.8g 脂質 15.4g 炭水化物 63.9g 塩分 1.2g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です

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。