



令和4年9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)	
1 木	玄米ご飯 肉大和煮 コーンとツナの切り干しサラダ フルーツ缶 味噌汁(麩、わかめ) 牛乳	○マンナビスケット ◎ごまクッキー	エネルギー 587kcal たんぱく質 25.2g 脂質 17.1g 塩分 1.5g	15 木	玄米ご飯 鶏のから揚げ 切り干し大根の煮物 じゃがいもコロコロサラダ 味噌汁(えのき、わかめ) 牛乳	○マンナビスケット ◎牛乳寒天	エネルギー 519kcal たんぱく質 20.7g 脂質 19.0g 塩分 1.4g
2 金	玄米ご飯 シルバーのムニエル 春雨サラダ さつま芋のレモン煮 味噌汁(ほうれん草とえのき) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎ジャムサンド	エネルギー 595kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.2g 塩分 1.4g	16 金	キャロットロール タラのコーンマヨネーズ焼き 焼きそば お楽しみゼリー ミルクスープ(ほうれん草、にんじん) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎わかめごまおにぎり	エネルギー 564kcal たんぱく質 26.1g 脂質 16.5g 塩分 1.9g
5 月	ご飯 白身魚フライもち麦タルタルソース もやしとささみサラダ きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(豆腐、長ねぎ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎あおのりポテト	エネルギー 523kcal たんぱく質 26.0g 脂質 18.0g 塩分 1.3g	20 火	お弁当	○たべっこ動物 ◎焼きドーナツ	エネルギー 104kcal たんぱく質 1.8g 脂質 0.4g 塩分 0.2g
6 火	玄米ご飯 ハンバーグ カリフラワーのカレーソテー 人参グラッセ 味噌汁(しめじ、もやし) 牛乳	○たべっこ動物 ◎きな粉トースト	エネルギー 564kcal たんぱく質 23.6g 脂質 19.1g 塩分 1.5g	21 水	わかめうどん さつま芋の天ぷら ウインナーソテー にんじんとピーマンのきんぴら 牛乳	○ほしたべよ ◎コーンパン	エネルギー 558kcal たんぱく質 18.7g 脂質 18.3g 塩分 1.9g
7 水	玄米ご飯 ポークカレー マカロニサラダ ゆで卵 お誕生日ケーキ 牛乳	○ほしたべよ ◎オレンジゼリー	エネルギー 595kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.7g 塩分 1.4g	22 木	ご飯(おはぎ) あじの塩焼き 里芋とれんこんそぼろ煮 きゅうりとかにかま酢の物 味噌汁(なめこ、長ねぎ) 牛乳	○マンナビスケット ◎バナナ	エネルギー 524kcal たんぱく質 22.7g 脂質 12.4g 塩分 1.3g
8 木	さつまいもご飯 さわらの塩焼き 油揚げと大根の煮物 うなぎりんご ずまし汁(水菜、麩、しいたけ) 牛乳	○マンナビスケット ◎お月見蒸しパン	エネルギー 560kcal たんぱく質 23.7g 脂質 15.8g 塩分 1.7g	26 月	ご飯 コーンコロッケ 厚揚げと大根の煮物 ピーマンちくわカレー炒め 味噌汁(えのき、たまご) 牛乳	○お野菜せんべい ◎ホットケーキ	エネルギー 570kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.9g 塩分 1.7g
9 金	バターロール ミートオムレツ もやしとピーマン炒め ベイクドポテト コンソメスープ(キャベツ、にんじん) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎お好み焼き	エネルギー 572kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.0g 塩分 1.5g	27 火	玄米ご飯 豚丼 ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁(もやし、わかめ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎麩のラスク	エネルギー 524kcal たんぱく質 21.8g 脂質 18.1g 塩分 1.4g
12 月	ご飯 メンチカツ ひじきと大豆の煮物 もやしと卵の中華炒め 味噌汁(大根、厚揚げ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎チーズトースト	エネルギー 592kcal たんぱく質 25.3g 脂質 18.8g 塩分 1.6g	28 水	玄米ご飯 麻婆豆腐 豚肉とキャベツみそ炒め バナナ けんちん汁 牛乳	○ほしたべよ ◎カレーチーズトースト	エネルギー 575kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.2g 塩分 1.5g
13 火	玄米ご飯 さばの生姜醤油 豆腐かにかまあんかけ かぼちゃサラダ 味噌汁(ほうれん草とにんじん) 牛乳	○たべっこ動物 ◎バナナ	エネルギー 505kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.0g 塩分 1.6g	29 木	玄米ご飯 さわらの煮つけ いろどり卵焼き 切り干し大根のごま和え 味噌汁(さつまいもと玉ねぎ) 牛乳	○マンナビスケット ◎キャラメルプリン	エネルギー 521kcal たんぱく質 24.1g 脂質 16.5g 塩分 1.4g
14 水	玄米ご飯 おこさまビーンバ フルーツ杏仁 たまごスープ(卵、長葱) 牛乳	○ほしたべよ ◎ふかし芋	エネルギー 548kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.0g 塩分 1.3g	30 金	お弁当		

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。