



令和5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 金	玄米ご飯 さばの味噌煮 豚ひき肉とキャベツ炒め 粉ふき芋 かきたま汁(卵、えのき、人参) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎マスカットゼリー	エネルギー 505kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.4g 炭水化物 77.3g 塩分 1.5g	15 金	玄米ご飯 タラのコーンマヨネーズ焼き かぼちゃの煮付 三色ナムル 味噌汁(小松菜、厚揚げ) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎牛乳寒天	エネルギー 522kcal たんぱく質 25.5g 脂質 15.3g 炭水化物 76.7g 塩分 1.4g
4 月	ご飯 アジフライ 卵と野菜炒め ほうれん草とにんじんごま和え 味噌汁(大根、油揚げ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎そうめん	エネルギー 528kcal たんぱく質 24.0g 脂質 16.6g 炭水化物 75.9g 塩分 1.9g	19 火	醤油ラーメン ウインナーと野菜炒め しゅうまい バイン缶 牛乳	○たべっこ動物 ◎ふかし芋	エネルギー 524kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.5g 炭水化物 92.8g 塩分 1.7g
5 火	玄米ご飯 ハヤシライス ウインナーとパプリカ炒め 彩りサラダ お誕生日ケーキ 牛乳	○たべっこ動物 ◎バナナ	エネルギー 608kcal たんぱく質 19.2g 脂質 22.1g 炭水化物 89.3g 塩分 1.6g	20 水	玄米ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきとじゃが芋の煮物 トマトの和え物 味噌汁(ほうれん草とにんじん) 牛乳	○ほしたべよ ◎りんご米粉ケーキ	エネルギー 598kcal たんぱく質 21.1g 脂質 22.1g 炭水化物 84.4g 塩分 1.3g
6 水	玄米ご飯 鶏のから揚げ 小松菜とベーコンのスパゲティ ひじきのナムル 味噌汁(豆腐、長ねぎ) 牛乳	○ほしたべよ ◎マカロニきな粉	エネルギー 590kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.8g 炭水化物 87.3g 塩分 1.6g	21 木	ご飯(おはぎ) シルバーの西京みそ漬け 大根とにんじんそぼろ煮 きゅうりとえのきの酢の物 味噌汁(豆腐・わかめ) 牛乳	○マンナビスケット ◎ジャムサンド	エネルギー 504kcal たんぱく質 23.7g 脂質 13.9g 炭水化物 76.2g 塩分 1.7g
7 木	玄米ご飯 シルバーの煮つけ フロッコリーささみとえ さつま芋チーズ焼き しめじと根菜の味噌汁 牛乳	○マンナビスケット ◎たまごサンド	エネルギー 581kcal たんぱく質 27.2g 脂質 18.6g 炭水化物 82.3g 塩分 1.5g	22 金	ロールパン 切り干し大根のオムレツ ポテトサラダ お楽しみゼリー コンソメスープ(キャベツ、ウインナー) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎焼きそば	エネルギー 516kcal たんぱく質 20.2g 脂質 20.0g 炭水化物 71.5g 塩分 1.6g
8 金	キャロットパン ミートオムレツ マカロニサラダ オレンジ コンソメスープ(ほうれん草、人参、じゃが芋) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎お好み焼き(豆腐)	エネルギー 506kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.9g 炭水化物 69.7g 塩分 1.7g	25 月	ご飯 カレーコロッケ 人参しりしり ウインナーとピーマン炒め 味噌汁(なめこ、長ねぎ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎オレンジゼリー	エネルギー 584kcal たんぱく質 20.2g 脂質 21.5g 炭水化物 85.2g 塩分 1.7g
11 月	ご飯 メンチカツ 花野菜のもち麦サラダ 切り干し大根の煮物 味噌汁(えのき、わかめ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎さつまいも蒸しパン	エネルギー 582kcal たんぱく質 21.3g 脂質 20.1g 炭水化物 84.9g 塩分 1.2g	26 火	玄米ご飯 チキンのトマト煮 ほうれん草ともやしのマヨサラダ 青のりポテト もち麦入りスープ(キャベツ、ベーコン) 牛乳	○たべっこ動物 ◎麩のラスク(きな粉)	エネルギー 554kcal たんぱく質 20.8g 脂質 22.4g 炭水化物 75.5g 塩分 1.3g
12 火	お弁当	○たべっこ動物 ◎今川焼(カスタード)		27 水	さつまいもご飯 さわらの塩焼き 油揚げと大根の煮物 うさぎりんご 味噌汁(麩、わかめ) 牛乳	○ほしたべよ ◎お月見蒸しパン	エネルギー 590kcal たんぱく質 23.5g 脂質 18.1g 炭水化物 89.3g 塩分 1.5g
13 水	玄米ご飯 さば塩焼き もやしとピーマンカレー炒め さつまいもの甘煮 味噌汁(キャベツ、人参) 牛乳	○ほしたべよ ◎キャラメルプリン	エネルギー 515kcal たんぱく質 21.2g 脂質 16.5g 炭水化物 79.1g 塩分 1.3g	28 木	玄米ご飯 麻婆丼 フロッコリーとコーンのサラダ 中華スープ(チンゲン菜、卵、人参) 牛乳	○マンナビスケット ◎バナナ	エネルギー 511kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.6g 炭水化物 75.2g 塩分 1.4g
14 木	玄米ご飯 三色そぼろ丼 花野菜とハムのサラダ 味噌汁(大根、しめじ) 牛乳	○マンナビスケット ◎バナナ	エネルギー 530kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.3g 炭水化物 77.3g 塩分 1.3g	29 金	運動会リハーサル 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。