



令和5年9月 献立表

さかいりんごの木保育園 後期食
午後おやつあり

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料	栄養価
		昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える		
1	金	軟飯 鶏のしょうゆがらめ スティックにんじん みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	にんじんごはん	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片 栗粉	にんじん かぼ ちゃ カットわかめ	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 225kcal P : 9.7g F : 1.5g C : 44.8g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.9g
2	16 30 土	軟飯 鶏肉じゃが みそ汁(玉ねぎ)	しらす入り五平餅	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ) しら す干し	米 じゃがいも 砂 糖 油	たまねぎ にんじ ん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 248kcal P : 10.1g F : 2.9g C : 47.8g Ca : 26mg 食塩相当量 : 0.8g
4	月	軟飯 鶏ささ身の照り焼き かぼちゃサラダ みそ汁(キャベツ・にんじん)	マカロニの豆乳煮込み	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) 鶏 ひき肉 豆乳	米 砂糖 油 マカ ロニ	かぼちゃ たまね ぎ きゅうり キャ ベツ にんじん	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 242kcal P : 13.6g F : 4.7g C : 38.9g Ca : 29mg 食塩相当量 : 1g
5	19 火	肉みそ丼 にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(かぼちゃ)	かぼちゃもち	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 片 栗粉	たまねぎ にんじ ん ピーマン かぼ ちゃ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene. : 224kcal P : 6.6g F : 4.9g C : 41.2g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.9g
6	20 水	米粉のパン粥 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(こまつな) なし	こまつなごはん	育児用粉ミルク 鶏ささ身	米粉パン 油 砂 糖 米	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな なし	湯 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩 水	Ene. : 198kcal P : 9.2g F : 3.3g C : 34.6g Ca : 74mg 食塩相当量 : 1g
7	21 木	軟飯 豆腐のそぼろあん ブロッコリーのごま和え みそ汁(玉ねぎ・なす)	スイートパンプキン(豆乳)	木綿豆腐 鶏ひき 肉 米みそ(淡色辛 みそ) 豆乳	米 油 砂糖 片 栗粉 白いりごま	にんじん たまね ぎ ブロッコリー なす かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし 汁 水	Ene. : 211kcal P : 7.5g F : 4.1g C : 39.7g Ca : 55mg 食塩相当量 : 0.8g
8	22 金	軟飯 鮭のムニエル こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(はくさい) バナナ	豆乳蒸しパン	さけ 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳	米 小麦粉 油 砂 糖 ホットケーキ粉	こまつな にんじん はくさい バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 239kcal P : 10g F : 4.1g C : 42.1g Ca : 71mg 食塩相当量 : 0.7g
9	土	軟飯 玉ねぎとツナの炒め煮 はくさいとにんじんのお浸し みそ汁(じゃがいも)	ホットケーキ(豆乳・コーン)	ツナ水煮缶 米み そ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 じゃ がいも ホットケー キ粉	たまねぎ はくさい にんじん コーン	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 210kcal P : 6.9g F : 2.9g C : 40.3g Ca : 37mg 食塩相当量 : 1.1g
11	25 月	軟飯 かれのいの煮つけ きゅうりとにんじんの和え物 みそ汁(さつまいも・だいこん)	おから入りクッキー	かれい 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳 おからパウダー	米 砂糖 さつまい も 油 ホットケー キ粉	きゅうり にんじん だいこん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 235kcal P : 8.4g F : 5g C : 40.6g Ca : 44mg 食塩相当量 : 0.9g
12	26 火	軟飯 麻婆豆腐(なす) 茹でブロッコリー すまし汁(チンゲン菜) りんご	お好み焼き	木綿豆腐 豚ひき 肉 米みそ(淡色辛 みそ) 鶏ささ身 かつお節	米 油 砂糖 片 栗粉 小麦粉	にんじん なす ブ ロッコリー チンゲ ンサイ りんご キャベツ コーン	しょうゆ 水 昆布 だし汁 食塩	Ene. : 252kcal P : 9.9g F : 6.6g C : 40.6g Ca : 68mg 食塩相当量 : 0.8g
13	27 水	軟飯 鮭のおろし煮 こまつなとにんじんのわかめ和え みそ汁(キャベツ)	コーンお焼き	さけ かつお節 米 みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 砂糖 ホット ケーキ粉 油	だいこん こまつな にんじん キャベツ コーン	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 224kcal P : 10g F : 3.1g C : 40.3g Ca : 78mg 食塩相当量 : 0.9g
14	28 木	味噌そぼろうどん 粉ふき芋 ほうれん草とにんじんの納豆和え	ごまかけごはん	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 挽 きわり納豆	干しうどん 油 じゃがいも 米 白 いりごま	だいこん にんじん ほうれん草	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 210kcal P : 7.5g F : 3.6g C : 38.7g Ca : 39mg 食塩相当量 : 1.8g
15	金	軟飯 鶏ささ身のみそ煮 かぼちゃときゅうりのサラダ すまし汁(こまつな・玉ねぎ)	バナナ入り米粉ケーキ	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) 豆 乳	米 砂糖 油 米 粉	かぼちゃ きゅうり こまつな たまね ぎ バナナ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ ベーキン グパウダー	Ene. : 249kcal P : 8.2g F : 4.6g C : 45.1g Ca : 38mg 食塩相当量 : 0.8g
29	金	軟飯 鶏むねの照り煮 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(こまつな・玉ねぎ)	さといもきなこ団子	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ) きな 粉	米 砂糖 さといも 片栗粉	かぼちゃ きゅうり こまつな たまね ぎ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene. : 243kcal P : 10.5g F : 3.2g C : 45.4g Ca : 39mg 食塩相当量 : 0.9g