

# 9月 給食献立



2021年 りんりん保育園 阪南町  
都合により献立を変更する事があります。

献立種類	1~2歳				3~5歳			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養素	486kcal	19.2g	16.0g	1.6g	525kcal	20.4g	15.6g	1.9g
平均栄養価	461kcal	19.1g	12.8g	1.5g	509kcal	21.0g	14.2g	1.4g
目標栄養価								

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名			1~2歳	3~5歳
					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		
1	水	牛乳 星たべよ	ご飯 豆腐のチャンプルー 小松菜のサラダ 中華スープ	牛乳 のり塩ポップコーン	鶏卵・豆腐 豚肉・だし チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・にら 人参・小松菜 コーン・椎茸 ねぎ・青のり	米・しょうゆ ごま油・和風ドレッシング 塩・ポップコーン なたね油	443kcal 20.3g 18g 1.4g	465kcal 22.3g 17.8g 1.5g
2	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 筑前煮 チンゲン菜の和え物 揚げの味噌汁	牛乳 ももケーキ	鶏肉・だし 揚げ 味噌 牛乳	ごぼう・レンコン 人参・椎茸 チンゲン菜・玉ねぎ ねぎ・白桃缶	米・こんにやく しょうゆ・みりん 上白糖・ホットケーキミックス 小麦粉・マーガリン	463kcal 15.3g 15.4g 1.2g	505kcal 16.2g 15.3g 1.7g
3	金	牛乳 バナナ	ロールパン クリームシチュー プロッコリーのツナマヨ和え りんご	お茶 鮭おにぎり おしゃぶりが昆布	鶏肉・コンソメ 牛乳 ツナ 鮭フレーク	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・プロッコリー りんご・バナナ とろろ	ロールパン・じゃが芋 クリームシチュールー・マヨドレ しょうゆ・米 ごま	542kcal 18.1g 17.3g 2.6g	545kcal 17.2g 15.9g 3.3g
4	土	お茶 味しらべ	中華そば ジャーマンポテト ストロベリーゼリー	お茶 たべっこベイビー ミックスラムネ	豚肉 チキンスープ ウインナー コンソメ	コーン・もやし 人参・チンゲン菜 玉ねぎ パセリ	中華そば・しょうゆ・塩 ごま油・カットポテト 人参・チンゲン菜 なたね油・ストロベリーゼリー たべっこベイビー・ラムネ	358kcal 12.8g 8.4g 1.3g	392kcal 14.6g 9.2g 1.4g
6	月	牛乳 ばりんこ	ご飯 中華風ローストチキン わかめのさつぱりサラダ 中華スープ	牛乳 オレンジ蒸しパン	鶏肉 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・しょうが プロッコリー・わかめ 白菜・人参 にら・コーン	米・しょうゆ・みりん ごま・ごま油・塩 ボン酢・上白糖 マーマレード・ホットケーキミックス	461kcal 18.5g 15.5g 1.5g	517kcal 21.3g 16.3g 1.9g
7	火	牛乳 ウエハース	ナポリタンスパゲティ 豆菜サラダ コンソメスープ	お茶 たぬきおにぎり いりこ	ウインナー・大豆 ツナ・コンソメ 牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン・ケチャップ トマト缶・小松菜 いりこ	スパゲティ・なたね油・塩 ウスターソース・上白糖 和風ドレッシング・しょうゆ・じゃが芋 米・みりん・天かす	475kcal 17.5g 10.8g 1.6g	480kcal 17.2g 7g 2g
8	水	牛乳 星たべよ	ご飯 白身魚のバター醤油焼き 切干大根の煮物 青菜の味噌汁	牛乳 じゃこトースト	ホキ・揚げ だし・味噌 牛乳・ちりめんじゃこ チーズ	インゲン・切干大根 人参・干し椎茸 小松菜 玉ねぎ	米・酒・しょうゆ みりん・無塩バター 上白糖・なたね油 食パン・マヨドレ	459kcal 22.1g 16.1g 1.9g	491kcal 22.9g 15.1g 2.2g
9	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め ほうれん草のおかか和え 麩のすまし汁	牛乳 ジャムヨーグルト	厚揚げ・豚肉 味噌・かつお節 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ほうれん草 みつば	米・なたね油・しょうゆ 上白糖・酒・片栗粉 おつゆ麩・塩 コンツレク・いちごジャム	456kcal 20.5g 14.5g 1.1g	503kcal 23g 14.6g 1.5g
10	金	牛乳 バナナ	ビーフシチューライス コーンサラダ オレンジ	牛乳 マカロニきな粉	牛肉 コンソメ 牛乳 きな粉	玉ねぎ・人参 しめじ・プロッコリー キャベツ・コーン オレンジ・バナナ	米・じゃが芋 ビーフシチュールー・マヨドレ マカロニ 上白糖	488kcal 19.8g 14g 1.6g	529kcal 21.7g 13.6g 1.9g
11	土	お茶 味しらべ	チャーハン 春雨スープ 桃ゼリー	お茶 ぼたぼた焼き ミックスラムネ	ツナ チキンスープ	人参 玉ねぎ ねぎ コーン	米・しょうゆ 塩・ごま油 春雨・桃ゼリー ぼたぼた焼・ラムネ	311kcal 6.2g 5.9g 0.9g	368kcal 7.9g 6.3g 1g
13	月	牛乳 ばりんこ	ご飯 ホイコーロー 餃子 中華スープ	牛乳 杏仁豆腐	豚肉・味噌 ギョーザ チキンスープ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン コーン・小松菜 パイン缶・みかん缶	米・しょうゆ 酒・上白糖 なたね油・塩 杏仁豆腐	435kcal 16.2g 14.2g 1.3g	501kcal 18.2g 14.7g 1.5g
14	火	牛乳 ウエハース	☆郷土料理(北海道)☆ ご飯・鮭のチャンチャン焼き ひじきサラダ ほうれん草のすまし汁	牛乳 いもちも おしゃぶりが昆布	鮭 味噌 ツナ 牛乳	キャベツ・えのき 玉ねぎ・人参 インゲン・ひじき ほうれん草・とろろ	米・上白糖・しょうゆ 酒・みりん・なたね油 マヨドレ・塩 じゃが芋・片栗粉	532kcal 21.5g 19.9g 1.9g	548kcal 21.4g 18.5g 2.4g
15	水	牛乳 星たべよ	ご飯 かぼちゃコロッケ プロッコリーのサラダ コンソメスープ	牛乳 あんこブラウニー	かぼちゃコロッケ・コンソメ 牛乳・豆乳 こしあん 甘納豆	ケチャップ・アスパラ プロッコリー・人参 コーン・玉ねぎ パセリ	米・植物油・とんかつソース ごまだれ・しょうゆ 塩・小麦粉・ココア なたね油・上白糖	514kcal 14.8g 14.5g 1.5g	51kcal 15.6g 13.3g 2g
16	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 豚肉の卵とじ 白菜とさつま揚げの和え物 しめじの味噌汁	牛乳 梨 ぼたぼた焼き	豚肉・鶏卵 さつま揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・白菜 しめじ 梨	米・糸こんにやく 上白糖 しょうゆ ぼたぼた焼	414kcal 20.1g 13.7g 1.2g	465kcal 22.2g 13.6g 1.6g
17	金	牛乳 バナナ	ご飯 焼肉風炒め チンゲン菜の中華和え ちくわの味噌汁	牛乳 チーズ蒸しパン	牛肉・ちくわ 味噌 牛乳 チーズ	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 チンゲン菜・ねぎ バナナ	米・塩 しょうゆ・上白糖 ごま油・ごま ホットケーキミックス	450kcal 18.7g 13.4g 1.4g	477kcal 19.8g 13.3g 1.7g
18	土	お茶 味しらべ	焼きそば 中華スープ オレンジゼリー	お茶 サラダせん ミックスラムネ	豚肉 かつお節 ベーコン チキンスープ	キャベツ・玉ねぎ 青のり チンゲン菜 人参	焼きそば・なたね油 焼きそばソース・お好みソース 塩・オレンジゼリー サラダせん・ラムネ	324kcal 9.8g 6.5g 1.9g	356kcal 11.4g 7.4g 2.2g
21	火	牛乳 ウエハース	お月見カレー プロッコリーのサラダ フルーツ缶	牛乳 お月見ポテト	牛肉 鶏卵 牛乳	玉ねぎ・人参 プロッコリー・コーン パイン缶 白桃缶	米・じゃが芋・カレールー なたね油・マヨドレ・さつま芋 マーガリン・上白糖 パニラエッセンス・黒ごま	594kcal 18.9g 21.2g 2g	650kcal 20g 21g 2.2g
22	水	牛乳 星たべよ	ちゃんぽんめん しゅうまい バナナ	お茶 しぐれおにぎり いりこ	豚肉・チャンポンスライス 焼売・牛乳 牛ミンチ 牛乳	玉ねぎ・もやし キャベツ・人参 ねぎ・バナナ しょうが	中華そば・白湯ラーメンスープ 米・しょうゆ 上白糖・みりん 酒	475kcal 21.2g 12.9g 2.7g	512kcal 22.7g 10.6g 3.1g
24	金	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 金平れんこん 玉ねぎの味噌汁	牛乳 きな粉バナナ	ミートボール・チキンスープ ちくわ・揚げ 味噌・牛乳 きな粉	玉ねぎ・チンゲン菜 パプリカ・レンコン 人参・バナナ レモン果汁	米・しょうゆ 酢・上白糖 片栗粉・みりん 酒・ごま油	464kcal 19.7g 14.5g 1.3g	519kcal 21.9g 14.6g 1.7g
25	土	お茶 味しらべ	てりやき丼 湯葉のすまし汁 青りんごゼリー	お茶 ばりんこ ミックスラムネ	鶏肉 湯葉	小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・みりん 塩・青りんごゼリー ばりんこ・ラムネ	345kcal 10.2g 8.6g 0.8g	414kcal 14g 10.4g 1g
27	月	牛乳 ばりんこ	ご飯 野菜入り厚焼き卵 キャベツのツナサラダ 揚げの味噌汁	牛乳 黒糖ふのラスク おしゃぶりが昆布	鶏卵・鶏ミンチ ツナ・揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・ほうれん草 ケチャップ・プロッコリー キャベツ・コーン ねぎ・とろろ	米・しょうゆ・みりん 上白糖・なたね油・塩 和風ドレッシング・おつゆ麩 マーガリン・黒砂糖	525kcal 22.6g 22.4g 1.8g	576kcal 24.7g 23.6g 2.1g
28	火	牛乳 ウエハース	ご飯 豚肉とさつま芋の煮物 白菜の和え物 青菜の味噌汁	牛乳 チヂミ	豚肉・さつま揚げ 味噌・牛乳 豚ミンチ 鶏卵	玉ねぎ・人参 グリーンピース・白菜 小松菜 にら	米・さつま芋・なたね油 上白糖・みりん しょうゆ・小麦粉 ボン酢・ごま油	464kcal 18.4g 14.6g 1.3g	482kcal 19.5g 12.6g 1.4g
29	水	牛乳 星たべよ	ふりかけご飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ コンソメスープ	りんごジュース ケーキアラモード	鶏肉 コンソメ 牛乳 ホイップ	菜めしの素・プロッコリー 人参・きゅうり 玉ねぎ・パセリ 白桃缶・みかん缶	米・しょうゆ・みりん・小麦粉 片栗粉・植物油・マカロニ マヨドレ・塩・アップルジュース ホットケーキミックス・上白糖	54kcal 16.4g 19.3g 1.4g	648kcal 18.1g 19.6g 1.8g
30	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鰯の塩焼き ほうれん草とツナの和風サラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 きな粉ちんすこう	さわか・ツナ 豆腐・味噌 牛乳 きな粉	インゲン・ほうれん草 人参 わかめ ねぎ	米・塩 酒・なたね油 しょうゆ・上白糖 和風ドレッシング・小麦粉	468kcal 21.9g 19g 1.2g	499kcal 22g 18.8g 1.5g

