



9月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R5.9

日	曜日	午前おやつ	昼食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	未満児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	3才以上児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
1	金	牛乳 せんべい	【防災の日】 カレーライス わかめスープ みかん缶	牛乳 ちゃんぽんラーメン	牛乳 ツナ缶 豚肉	米 中華麺 油	みかん缶 玉ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ ミックスベジタブル	478 16.2 16.4 2.3	577 19.1 19.6 3.1
2	土	牛乳 せんべい	納豆とり丼 バイクドじゃが もやしの味噌汁 パイン缶	豆乳 ヨーグルト ビスケット	ヨーグルト 納豆 鶏肉 豆乳	米 じゃが芋 油	パイン缶 もやし にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ わかめ	503 22.2 15.0 1.4	615 28.0 18.2 1.8
4	月	牛乳 せんべい	ご飯 豚のしょうが焼き 小松菜のおかか和え 白菜の味噌汁 パナナ	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 豚肉 絹揚げ 豆乳	米 さつま芋 油 三温糖	バナナ 玉ねぎ 白菜 小松菜 もやし にんじん コーン えのきたけ	463 19.3 14.4 1.1	559 23.7 17.0 1.4
5	火	牛乳 せんべい	ひじきご飯 肉団子鍋 春雨のマヨネーズサラダ オレンジ	麦茶 クチャップライス	豚肉 鶏肉 ツナ缶 油揚げ	米 春雨 油	キャベツ オレンジ にんじん 小松菜 もやし 玉ねぎ ひじき きゅうり ピーマン	476 16.6 16.1 1.3	531 18.1 16.9 1.6
6	水	牛乳 せんべい	バターロール ポークビーンズ キャベツのベーコンドレッシング きのこのスープ パナナ	麦茶 チャーハン	豚肉 大豆 牛乳 レバー パン	パン じゃが芋 米 油 三温糖	バナナ 玉ねぎ キャベツ トマト缶 にんじん 小松菜 えのきたけ しめじ	476 16.6 16.1 1.3	524 18.4 14.6 2.3
7	木	牛乳 せんべい	ご飯 肉じゃが 小松菜のごま和え 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳 豆腐 豚肉	じゃが芋 米 食パン 油	グレープフルーツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ なめこ コーン	462 17.1 14.3 1.9	580 22.4 17.8 2.0
8	金	牛乳 せんべい	ご飯 ピーマンの細切り炒め ブロッコリーとトマトのごまサラダ かぼちゃの味噌汁 みかん缶	牛乳 りんごケーキ	牛乳 豚肉 卵	米 米粉-キ粉 春雨 油	みかん缶 りんご ピーマン きゅうり ミトマト ブロッコリー にんじん 玉ねぎ パプリカ	476 18.3 14.9 1.5	526 21.2 14.9 1.6
9	土	牛乳 せんべい	肉みそうどん さつま芋の甘煮 豆腐スープ パナナ	牛乳 チキンナゲット	牛乳 豆腐 豚肉	うどん 三温糖 さつま芋 油	バナナ 玉ねぎ にんじん ピーマン ねぎ 昆布 しいたけ わかめ	469 20.1 17.5 2.0	558 24.2 21.1 2.6
11	月	牛乳 せんべい	ご飯 シュウマイ 青梗菜のとりみ炒め わかめスープ オレンジ	牛乳 フルーツサンド	牛乳 豚肉	米 パン しゅうまいの皮 油 米粉	オレンジ 玉ねぎ 青梗菜 えのきたけ にんじん コーン わかめ キャベツ みかん缶	461 15.8 15.7 1.1	557 18.9 18.9 1.4
12	火	牛乳 せんべい	ご飯 鮭の香りみそ焼き 春雨のマヨネーズサラダ 豆腐の味噌汁 みかん缶	牛乳 きな粉おはぎ	牛乳 鮭 豆腐 ツナ缶 きな粉 油揚げ	米 もち米 春雨 三温糖	みかん缶 もやし きゅうり にんじん えのきたけ	493 20.7 15.8 1.4	590 25.8 18.7 1.7
13	水	牛乳 せんべい	ご飯 納豆ボール きゅうりの酢の物 豚汁 グレープフルーツ	牛乳 あんぱん	牛乳 豚肉 納豆	米 あんぱん 三温糖 油	グレープフルーツ きゅうり 大根 みかん缶 ねぎ にんじん ごぼう わかめ	475 20.1 16.2 1.4	567 24.6 19.5 1.7
14	木	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 ミートローフ ほうれん草とえのきのお浸し さつま汁 パナナ	野菜ジュース Cocoa産芋もち	豚肉 牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ	米 さつま芋 三温糖 油	野菜ジュース パナナ 白菜 ほうれん草 みかん缶 玉ねぎ えのきたけ ねぎ にんじん	472 18.9 13.3 1.2	525 20.1 12.3 1.5
15	金	牛乳 せんべい	愛情弁当	牛乳 ミートスパゲティ	豚肉 鶏肉 牛乳	パゲティ 油 三温糖	玉ねぎ にんじん	314 14.5 13.5 0.9	293 13.2 12.2 0.8
16	土	牛乳 せんべい	ハヤシライス ブロッコリーのマヨネーズ和え 春雨スープ みかん缶	麦茶 ヨーグルト クラッカー	ヨーグルト 豚肉 豆乳	米 じゃが芋 春雨 油	玉ねぎ みかん缶 ブロッコリー にんじん キャベツ コーン ねぎ	470 15.3 14.3 1.9	533 16.4 15.2 2.4
18	月		敬老の日						
19	火	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 春雨サラダ 白菜のすまし汁 パナナ	牛乳 チキンナゲット	牛乳 鶏肉 豚肉	米 春雨 油 三温糖	バナナ 白菜 玉ねぎ きゅうり えのきたけ にんじん コーン 万能ねぎ	490 21.2 17.3 1.7	569 24.8 19.9 2.1
20	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と玉ねぎのソテー 小松菜の納豆和え わかめの味噌汁 パイン缶	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 豚肉 納豆	米 黒砂糖 油	玉ねぎ パイン缶 小松菜 にんじん コーン わかめ	475 20.1 13.7 1.2	578 25.0 16.2 1.6
21	木	牛乳 せんべい	麦ごはん 鮭の香りみそ焼き すき昆布の煮物【郷土料理】 ビーフ汁 オレンジ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ	米 押麦 油 ビーフ 三温糖	オレンジ 青梗菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ 昆布 しいたけ	475 20.1 13.7 1.2	556 24.6 15.6 1.8
22	金	牛乳 せんべい	【誕生会】 お月見うさぎカレー はるさめサラダ かぶのスープ グレープフルーツ	牛乳 お月見クレープ	牛乳 豚肉 ハム ベーコン 卵	米 バター 春雨 三温糖 油	グレープフルーツ かぶ 玉ねぎ にんじん きゅうり トマト	568 17.4 24.1 1.8	704 20.5 30.6 2.4
23	土		秋分の日						
25	月	牛乳 せんべい	麦ご飯 チキンのオーロラソース焼き コールスローサラダ 春雨スープ パナナ	牛乳 ほりほり小魚 せんべい	牛乳 鶏肉 粉チーズ ほりほり小魚	米 押麦 パン粉 春雨 三温糖	バナナ キャベツ 青梗菜 にんじん コーン えのきたけ	471 21.3 16.6 1.3	559 25.3 19.5 1.6
26	火	牛乳 せんべい	ご飯 キッズ麻婆豆腐 もやしとわかめのナムル たまごスープ りんご	牛乳 金時豆蒸しパン	牛乳 豆腐 豚肉 卵 納豆	米 米粉-キ粉 三温糖 油	にんじん りんご もやし ねぎ たら わかめ	496 19.5 16.0 1.6	587 23.9 19.4 2.0
27	水	牛乳 せんべい	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーの三色サラダ とうがんのスープ グレープフルーツ	牛乳 シュガートースト	牛乳 豚肉 豆腐 豚レバー	米 食パン 油 グラニュー糖	グレープフルーツ トマト 冬瓜 ブロッコリー 玉ねぎ にんじん コーン わかめ	446 18.9 15.8 1.2	536 23.3 19.2 1.6
28	木	牛乳 せんべい	じゃじゃ麺(郷土料理) 南瓜のそぼろあんかけ わかめスープ みかん缶	牛乳 さつま芋おにぎり	牛乳 豚肉 鶏肉	うどん 米 さつま芋 油 三温糖	かぼちゃ みかん缶 きゅうり もやし ねぎ コーン わかめ 干ししいたけ	491 19.2 17.9 1.7	588 22.7 20.8 2.0
29	金	牛乳 せんべい	ご飯 さばの竜田揚げ 切干大根と里芋の旨煮 納豆汁 パナナ	麦茶 五平餅	さば 納豆 牛乳 ちくわ	米 里芋 油 三温糖 もち米	バナナ 大根 ねぎ にんじん 切干大根	469 17.1 13.4 1.4	534 18.8 13.6 1.7
30	土		運動会						