

令和2年 9月

献立表

fufu

日	曜日	昼食献立名	栄養価		主な食材			
			幼児	乳児	血や肉になる	力や熱になる	体を整える	調味料・その他
1 ・ 15	火	ごはん 鶏と豆のトマトソース マカロニサラダ オレンジ	548kcal タンパク質 23.1g 脂質 18.3g	526kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	鶏肉	精米 じゃがいも 砂糖 マカロニ	たまねぎ にんじん オレンジ	酒 みりん しょうゆ 塩 マヨネーズ
2 ・ 16	水	ごはん 野菜コロッケ ブロッコリーおかか添え ミートボール みかん缶	537kcal タンパク質 23.1g 脂質 18.3g	521kcal タンパク質 21.1g 脂質 16.8g	鶏肉 豚肉 卵	精米 バター 砂糖 じゃがいも パン粉	たまねぎ コーン グリーンピース ブロッコリー みかん缶	酒 みりん しょうゆ 塩 かつおぶし
3 ・ 17	木	カレーライス リンゴ	530kcal タンパク質 20.5g 脂質 21.2g	495kcal タンパク質 18.8g 脂質 19.2g	鶏肉 味噌	精米 じゃがいも	たまねぎ にんじん リンゴ	カレー粉
4 ・ 18	金	ごはん 豚肉生姜焼き 切干大根 ブロッコリー みかん缶	533kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.2g	490kcal タンパク質 19.3g 脂質 17.2g	豚肉	精米 砂糖	切り干し大根 にんじん ブロッコリー みかん缶	酒 みりん しょうゆ 塩 ショウガ
7 ・ 28	月	ごはん シュウマイ しらたきの甘煮 ブロッコリー炒め オレンジ	535kcal タンパク質 22.3g 脂質 20.1g	510kcal タンパク質 19.1g 脂質 19.3g	豚肉 タラ 卵	精米 砂糖	しらたき ブロッコリー オレンジ	酒 みりん しょうゆ 塩
8 ・ 29	火	ごはん 野菜コロッケ ブロッコリーおかか添え ミートボール みかん缶	537kcal タンパク質 23.1g 脂質 18.3g	521kcal タンパク質 21.1g 脂質 16.8g	鶏肉 豚肉 卵	精米 バター 砂糖 じゃがいも パン粉	たまねぎ コーン グリーンピース ブロッコリー みかん缶	酒 みりん しょうゆ 塩 かつおぶし
9 ・ 23	水	ごはん 豚肉と玉ねぎの焼肉風 いんげん炒め オレンジ	530kcal タンパク質 20.5g 脂質 21.2g	495kcal タンパク質 18.8g 脂質 19.2g	鶏肉	精米 砂糖	たまねぎ インゲン オレンジ	酒 みりん しょうゆ 塩
10 ・ 24	木	ロールパン カット野菜の蒸し焼き オレンジ クリームシチュー	520kcal タンパク質 20.2g 脂質 20.1g	511kcal タンパク質 19.1g 脂質 16.8g	鶏肉 牛乳	ロールパン じゃがいも	たまねぎ コーン グリーンピース オレンジ	クリームシチュー 塩
11 ・ 25	金	ごはん 鶏のマーマレード焼き にんじんグラッセ ブロッコリーソテー オレンジ	557kcal タンパク質 23.2g 脂質 18.1g	509kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	鶏肉	精米 バター 砂糖	トマト たまねぎ にんじん ブロッコリー オレンジ	酒 みりん しょうゆ 塩 だし汁
30	水	ごはん ハンバーグ デミグラス チンゲン菜の炒めもの にんじん煮、オレンジ	540kcal タンパク質 23.1g 脂質 19.6g	504kcal タンパク質 21.1g 脂質 18.6g	牛肉 豚肉	精米 砂糖 パン粉	にんじん たまねぎ チンゲン菜 オレンジ	酒 みりん しょうゆ 塩 デミグラスソース
14	月	ごはん 肉じゃが いんげん炒め オレンジ	518kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.2g	492kcal タンパク質 19.3g 脂質 17.2g	豚肉	精米 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ インゲン オレンジ	酒 みりん しょうゆ 塩

