

令和3年 10月

献立表

記載しているカロリーや栄養素は、  
昼食とおやつを合算したものです。

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	金	ごはん	587kcal	530kcal	豚肉	精米	オレンジ	塩、みりん
		豚肉のホイコーロー風炒め	タンパク質	タンパク質		砂糖	たまねぎ	酒
		揚げ餃子	23.1g	21.1g		小麦粉	キャベツ	しょうゆ
		ポイルブロッコリー	脂質	脂質			ブロッコリー	しょうが
		オレンジ	19.2g	17.2g				
4	月	ロールパン	554kcal	512kcal	鶏肉	ロールパン	たまねぎ	クリームシチュールー
		マカロニサラダ	タンパク質	タンパク質	牛乳	じゃがいも	にんじん	塩
		カットポイル野菜	23.9g	21.3g		マカロニ	オレンジ	マヨネーズ
		クリームシチュー	脂質	脂質			コーン	
		オレンジ	19.8g	18.7g		グリーンピース		
5	火	ごはん	548kcal	499kcal	卵	精米	こんにゃく	みりん
		ミートコロッケ	タンパク質	タンパク質	大豆	砂糖	ブロッコリー	しょうゆ
		ブロッコリーおおかか添え	19.9g	17.3g	牛肉	じゃがいも	オレンジ	かつお節
		ロースハム、五目豆	脂質	脂質	ハム	小麦粉、パン粉	昆布	塩
		オレンジ	19g	16.2g				
6	水	ロールパン	554kcal	512kcal	鶏肉	ロールパン	たまねぎ	クリームシチュールー
		マカロニサラダ	タンパク質	タンパク質	牛乳	じゃがいも	にんじん	塩
		カットポイル野菜	23.9g	21.3g		マカロニ	オレンジ	マヨネーズ
		クリームシチュー	脂質	脂質			コーン	
		オレンジ	19.8g	18.7g		グリーンピース		
7	木	ごはん	533kcal	490kcal	豚肉	精米	スナッPEndウ	塩
		ハンバーグ、みかん缶	タンパク質	タンパク質	牛肉	じゃがいも	みかん缶	デミグラスソース
		スナッPEndウのポイル	20.9g	19.3g	卵	パン粉	コーン	
		バターコーン	脂質	脂質	バター		たまねぎ	
		ポテト	19.2g	17.2g				
8	金	ごはん	522kcal	507kcal	鶏肉	精米	ブロッコリー	酒、塩、しょうゆ
		鶏のからあげ	タンパク質	タンパク質		唐揚げ粉	オレンジ	しょうが
		ブロッコリーのポイル	21.9g	19.3g		砂糖		にんにく
		ナポリタン風スパゲティ	脂質	脂質		スパゲティ		ケチャップ
		オレンジ	19.1g	18.2g				
11	月	カレーライス	537kcal	521kcal	豚肉	精米	たまねぎ	カレールー
		リンゴ	タンパク質	タンパク質		じゃがいも	にんじん	
			23.1g	21.1g		砂糖	リンゴ	
		脂質	脂質					
			19.2g	17.1g				
12	火	ごはん	517kcal	477kcal	鶏肉	精米	青菜	酒
		オムレツ	タンパク質	タンパク質	卵	砂糖	みかん缶	みりん
		かぼちゃ煮そぼろあんかけ	23.2g	21.1g		かぼちゃ		しょうゆ
		青菜いため	脂質	脂質		片栗粉		塩
		みかん缶	18.1g	17.2g				
13	水	ごはん	523kcal	496kcal	牛肉	精米	たまねぎ、白菜	塩、酒
		和風ハンバーグ	タンパク質	タンパク質	豚肉	片栗粉	みかん缶	みりん
		スナッPEndウのポイル	20.9g	19.3g		砂糖	れんこん	醤油
		れんこんソテー	脂質	脂質			スナッPEndウ	
		みかん缶	19.2g	17.2g				
14	木	カレーライス	537kcal	521kcal	豚肉	精米	たまねぎ	カレールー
		リンゴ	タンパク質	タンパク質		じゃがいも	にんじん	
			23.1g	21.1g		砂糖	リンゴ	
		脂質	脂質					
			19.2g	17.1g				
15	金	ごはん	548kcal	499kcal	卵	精米	こんにゃく	みりん
		ミートコロッケ	タンパク質	タンパク質	大豆	砂糖	ブロッコリー	しょうゆ
		ブロッコリーおおかか添え	19.9g	17.3g	牛肉	じゃがいも	オレンジ	かつお節
		ロースハム、五目豆	脂質	脂質	ハム	小麦粉、パン粉	昆布	塩
		オレンジ	19g	16.2g				

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
18	月	ロールパン	554kcal	512kcal	鶏肉	ロールパン	たまねぎ	クリームシチュールー
		クラムチャウダー風クリームシチュー	タンパク質	タンパク質	牛乳	じゃがいも	にんじん	塩
		カットポイル野菜	23.9g	21.3g		あさり	オレンジ	マヨネーズ
		ポテトサラダ	脂質	脂質			コーン	
		オレンジ	19.8g	18.7g		グリーンピース		
19	火	そぼろごはん	525kcal	487kcal	鶏肉	精米	にんじん	塩
		野菜入りコロッケ	タンパク質	タンパク質	ハム	砂糖	たまねぎ	酒
		ブロッコリー	23.1g	21.1g		パン粉	ブロッコリー	しょうゆ
		ロースハム	脂質	脂質		じゃがいも	オレンジ	
		オレンジ	18.3g	17.2g		コーン		
20	水	ごはん	587kcal	530kcal	豚肉	精米	オレンジ	塩、みりん
		豚肉のホイコーロー風炒め	タンパク質	タンパク質		砂糖	たまねぎ	酒
		揚げ餃子	23.1g	21.1g		小麦粉	キャベツ	しょうゆ
		ポイルブロッコリー	脂質	脂質			ブロッコリー	しょうが
		オレンジ	19.2g	17.2g				
21	木	ロールパン	554kcal	512kcal	鶏肉	ロールパン	たまねぎ	クリームシチュールー
		クラムチャウダー風クリームシチュー	タンパク質	タンパク質	牛乳	じゃがいも	にんじん	塩
		カットポイル野菜	23.9g	21.3g		あさり	オレンジ	マヨネーズ
		ポテトサラダ	脂質	脂質			コーン	
		オレンジ	19.8g	18.7g		グリーンピース		
22	金	ごはん	557kcal	507kcal	豚肉	精米	ブロッコリー	酒、しょうが
		豚の生姜焼き	タンパク質	タンパク質		焼きそば	もやし	しょうゆ
		もやし焼きそば、みかん缶	23.2g	21.1g		砂糖	みかん缶	塩
		ブロッコリー	脂質	脂質		じゃがいも		ソース
		フライドポテト	18.1g	17.2g				
25	月	ごはん	557kcal	507kcal	豚肉	精米	ブロッコリー	酒、しょうが
		豚の生姜焼き	タンパク質	タンパク質		焼きそば	もやし	しょうゆ
		もやし焼きそば、みかん缶	23.2g	21.1g		砂糖	みかん缶	塩
		ブロッコリー	脂質	脂質		じゃがいも		ソース
		フライドポテト	18.1g	17.2g				
26	火	ロールパン	554kcal	512kcal	鶏肉	ロールパン	たまねぎ	クリームシチュールー
		マカロニサラダ	タンパク質	タンパク質	牛乳	じゃがいも	にんじん	塩
		カットポイル野菜	23.9g	21.3g		マカロニ	オレンジ	マヨネーズ
		クリームシチュー	脂質	脂質			コーン	
		オレンジ	19.8g	18.7g		グリーンピース		
27	水	ごはん	587kcal	530kcal	豚肉	精米	オレンジ	塩、みりん
		豚肉のホイコーロー風炒め	タンパク質	タンパク質		砂糖	たまねぎ	酒
		揚げ餃子	23.1g	21.1g		小麦粉	キャベツ	しょうゆ
		ポイルブロッコリー	脂質	脂質			ブロッコリー	しょうが
		オレンジ	19.2g	17.2g				
28	木	カレーライス	537kcal	521kcal	豚肉	精米	たまねぎ	カレールー
		リンゴ	タンパク質	タンパク質		じゃがいも	にんじん	
			23.1g	21.1g		砂糖	リンゴ	
		脂質	脂質					
			19.2g	17.1g				
29	金	ごはん	522kcal	507kcal	鶏肉	精米	ブロッコリー	酒、塩、しょうゆ
		鶏のからあげ	タンパク質	タンパク質		唐揚げ粉	オレンジ	しょうが
		ブロッコリーのポイル	21.9g	19.3g		砂糖		にんにく
		ナポリタン風スパゲティ	脂質	脂質		スパゲティ		ケチャップ
		オレンジ	19.1g	18.2g				

株式会社 FUFU