

令和3年 9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	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				
2	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
		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		
3	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
		ブロッコリーおほかた添え	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	月	ごはん	556kcal	518kcal	豚肉、鶏肉	精米	たまねぎ	塩
		シュウマイ	タンパク質	タンパク質	バター	小麦粉	みかん缶	しょうゆ
		ジャガイモバター、チーズドッグ	23.9g	21.3g	卵	じゃがいも	ブロッコリー	
		ブロッコリー炒め	脂質	脂質	チーズ	砂糖		
		みかん缶	19.8g	18.7g	魚すり身			
7	火	ごはん	533kcal	490kcal	豚肉	精米	スナックエンドウ	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
		スナックエンドウのポイル	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	水	ごはん	522kcal	507kcal	鶏肉	精米	ブロッコリー	酒、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				
9	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				
10	金	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	月	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
		スナックエンドウのポイル	20.9g	19.3g		砂糖	れんこん	醤油
		れんこんソテー	脂質	脂質			スナックエンドウ	
		みかん缶	19.2g	17.2g				
14	火	ごはん	547kcal	500kcal	豚肉	精米	にんじん	酒
		肉じゃが	タンパク質	タンパク質	卵	砂糖	グリーンピース	みりん
		ポイルグリーンピース	23.2g	21.1g		じゃがいも	リンゴ	塩
		一口卵焼き	脂質	脂質			たまねぎ	しょうゆ
		リンゴ	18.1g	17.2g				
15	水	ごはん	537kcal	521kcal	鶏肉	精米	いんげん	塩
		鶏肉とレンコンの煮物	タンパク質	タンパク質		さつまいも	れんこん	ゴマ
		サツマイモ煮	23.1g	21.1g		砂糖	オレンジ	しょうゆ
		インゲンのゴマ和え	脂質	脂質		ミックス粉		酒
		オレンジ	18.3g	16.8g			みりん	

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
16	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		
17	金	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		
21	火	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				
22	水	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				
24	金	ごはん	533kcal	490kcal	豚肉	精米	スナックエンドウ	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
		スナックエンドウのポイル	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				
27	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				
28	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		
29	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				
30	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				

株式会社 FUFU