

9月給食献立表



阿波市立認定こども園

日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ からだをつくる	きいろのグループ からだのエネルギーになる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
2 (月)	牛乳 ビスケット	【防災の日】備蓄カレーライス さっぱりしらすサラダ・なし	牛乳 クッキー	牛乳 豚肉 しらす	米 じゃがいも 油 砂糖 クッキー	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト きゅうり キャベツ ごまつな なし	483	15.1	16.3
							611	18.7	19.6
3 (火)	麦茶 チーズ	ごはん・なすのみそ汁・バナナ さけの竜田揚げ・ひじきの煮物	牛乳 ぶどうのムース	さけ ひじき 大豆 ちくわ わかめ 油揚げ みそ 牛乳 生クリーム ヨーグルト	米 でんぷん 油 砂糖	しょうが にんじん なす たまねぎ ねぎ バナナ ぶどうジュース ぶどう	483	22.0	15.8
							601	24.5	18.4
4 (水)	牛乳 きな粉せんべい	パン・コンソメスープ 鶏肉の照り焼き・根菜サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 かぼちゃときのこのリゾット	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン ヨーグルト 乳飲料 チーズ	パン 砂糖 でんぷん 油 ドレッシング じゃがいも ゼリー 米 パター	れんこん ごぼう だいこん にんじん たまねぎ もやし しめじ ねぎ みかん かぼちゃ にんにく	504	21.4	16.3
							595	27.0	18.3
5 (木)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・豆腐とわかめのみそ汁 豚肉と野菜のしょうが炒め・しゅうまい もも	牛乳 ココアふラスク	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ しゅうまい	米 砂糖 油 ふ パター 純ココア	キャベツ ごまつな にんじん たまねぎ ピーマン もやし しょうが ねぎ もも	454	17.2	17.1
							584	22.4	21.5
6 (金)	牛乳 さくっとポテト	ごはん・さいともれんこん入り豚汁 魚の煮つけ・きゅうりとしらすの酢の物 なし	牛乳 マドレーヌ	牛乳 白身魚 わかめ しらす 豚肉 油揚げ 乳飲料	米 砂糖 ごまさいとも ホットケーキ粉 パター	しょうが きゅうり だいこん にんじん れんこん ねぎ なし	495	19.9	14.8
							604	22.4	16.8
9 (月)	牛乳 ビスケット	炊き込みごはん・野菜入りきつねうどん 大豆サラダ・オレンジ	牛乳 かぼちゃの甘辛和え	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 大豆 チーズ	米 こんにやく 油 砂糖 うどん ノンエッグマヨネーズ でんぷん ごま	ごぼう にんじん 乾しいたけ グリンピース ごまつな たまねぎ ねぎ きゅうり コーン オレンジ かぼちゃ	452	15.8	15.4
							584	20.0	19.1
10 (火)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・具だくさんのみそ汁・チーズ スペイン風オムレツ・ごまつなのおひたし	牛乳 マカロニきな粉 ぶどう	牛乳 卵 ハム 豆腐 油揚げ チーズ きな粉	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま こんにやく さつまいも マカロニ	たまねぎ ピーマン トマト もやし ごまつな にんじん だいこん ねぎ ぶどう	481	18.2	17.7
							591	22.1	20.3
11 (水)	牛乳 せんべい	ごはん・ふとたまねぎのみそ汁・なし 田舎煮・きゅうりのすだち酢和え	牛乳 ピザトースト	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 油揚げ みそ 魚肉ソーセージ チーズ	米 じゃがいも 油 砂糖 ふ パン	たまねぎ にんじん 干しいたけ 乾しいたけ グリンピース きゅうり もやし すだち ねぎ なし ピーマン	500	19.3	17.3
							605	23.7	19.9
12 (木)	牛乳 クラッカー	ごはん・チンゲンサイ入りはるさめスープ 麻婆豆腐・トマトとわかめのナムル バナナ	いちごミルク 0〜2歳児 ビスケット 3〜5歳児 バイ・ビスケット	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 わかめ ツナ 卵	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ バイ・ビスケット	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ トマト にんじん チンゲンサイ バナナ	466	16.4	14.7
							582	20.4	17.7
13 (金)	麦茶 チーズ	ごはん・豆腐ときのこのみそ汁・オレンジ さけのフライ・かぼちゃとえだまめのサラダ	りんごジュース もものミルクゼリー	チーズ さけ ハム 豆腐 わかめ みそ 乳飲料	米 小麦粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	かぼちゃ えだまめ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ オレンジ りんごジュース もも	468	20.6	14.1
							578	21.3	14.4
17 (火)	麦茶 せんべい	さつまいもごはん・厚揚げとだいこんのみそ汁 うさぎさんハンバーグ ほうれんそうと大豆の和え物・十五夜ゼリー	麦茶 うさぎプリン	ハンバーグ 大豆 厚揚げ かまぼこ みそ 生クリーム	米 もち米 さつまいも 砂糖 油 ごま油 じゃがいも ゼリー プリン ビスケット	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	480	8.6	17.8
							600	15.7	23.6
18 (水)	牛乳 さくっとポテト	パン・ミルクスープ 豚肉ときのこのスパゲティー・バナナ	牛乳 さけおにぎり	牛乳 豚肉 ハム 乳飲料 さけ	パン スパゲティー 油 さつまいも 米	たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ にんじん ごまつな ねぎ コーン バナナ	483	18.1	16.2
							599	22.0	18.6
19 (木)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・かぼちゃのみそ汁・オレンジ 魚のコーンマヨ焼き・切干大根と厚揚げの煮物	牛乳 フライドポテト	牛乳 白身魚 厚揚げ 油揚げ みそ	米 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 フライドポテト	コーン 干しいたけ 乾しいたけ にんじん グリンピース かぼちゃ たまねぎ キャベツ ねぎ オレンジ	525	20.3	20.2
							609	23.0	20.7
20 (金)	麦茶 チーズ	ごはん・はんぺんのみそ汁・なし 鶏肉レモンの照り焼き・カラフルサラダ	牛乳 さつまいもモンブラン風	牛乳 はんぺん 鶏肉 生クリーム わかめ	米 ドレッシング 砂糖 でんぷん さつまいも パター 油 ビスケット	レモン キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ コーン ねぎ なし	471	18.3	14.9
							593	23.3	17.5
24 (火)	牛乳 ビスケット	ごはん・ごまつなとじゃがいものみそ汁 さけの香味焼き おからとえだまめの炒り煮・バナナ	牛乳 おはぎ	牛乳 さけ 豚ひき肉 おから 油揚げ みそ きな粉	米 こんにやく 油 砂糖 じゃがいも もち米	ねぎ にんじん えだまめ 乾しいたけ ごまつな たまねぎ バナナ	502	22.8	16.0
							609	25.9	12.8
25 (水)	牛乳 せんべい	ポーカハヤシライス キャベツときゅうりのサラダ・チーズ	牛乳 えだまめ蒸しパン	牛乳 豚肉 かまぼこ チーズ 豆乳	米 油 ドレッシング 蒸しパン粉 砂糖	たまねぎ トマト にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ きゅうり えだまめ	509	17.4	19.5
							642	21.2	23.1
26 (木)	麦茶 ソフトせんべい	ごはん・わかたけ汁・ラフランス 筑前煮・キャベツののり和え	牛乳 ツナサンド	鶏肉 厚揚げ かまぼこ 焼きのり わかめ 卵 牛乳 ツナ	米 こんにやく 油 砂糖 ごま パン ノンエッグマヨネーズ	にんじん ごぼう れんこん グリンピース 乾しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ ラフランス	451	17.5	15.0
							591	23.8	19.5
27 (金)	牛乳 ビスケット	ごはん・れんこんとにんじんのみそ汁 魚のおろし和え・温野菜のカレー風味 オレンジ	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 白身魚 豆腐 みそ	米 でんぷん 油 砂糖 さつまいも ノンエッグマヨネーズ マシュマロ クラッカー	だいこん かぼちゃ ブロッコリー れんこん にんじん ごまつな たまねぎ ねぎ オレンジ	486	18.9	17.3
							617	21.2	20.3
30 (月)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・トマトとなすのスープ 豚肉のマーマレード焼き・ごまつなサラダ バナナ	牛乳 さつまいものあんマール	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 あずき	米 小麦粉 ジャム ドレッシング じゃがいも さつまいも 砂糖	ごまつな にんじん もやし コーン トマト なす たまねぎ バナナ	470	16.3	14.4
							586	20.5	16.6

* 土曜日（祝日を除く）は毎週パン・牛乳・ゼリーを提供します。
 * 入荷状況により急遽、食材・産地を変更して対応させていただく場合があります。
 ご了承ください。
 * あか・きいろ・みどりのグループについては、昼給食と昼おやつのみ記載しています。

* 献立名の乳飲料は、種類別乳飲料（低脂肪）を示します。
 * 白身魚はサワラ・マトウダイ・シルバーのいずれかになります。
 * 献立は都合により変更する場合があります。
 * 1〜2歳児は、朝のおやつ「牛乳・麦茶・ジュースとおかし等」が、追加された栄養価です。



今月の平均栄養量（土曜日を除いて算出）

年齢		エネルギー	たんぱく質	総脂質	カリウム	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩
		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g	g
1〜2	基準量	457	14.5 ~ 16.7	9.9 ~ 14.9	450	211	2.3	186	0.25	0.27	20	2.7	1.5
	給与栄養量	483	18.1	16.2	687	244	2.1	194	0.26	0.38	26	3.4	1.7
3〜6	基準量	578	19.7 ~ 22.7	13.5 ~ 20.2	715	286	2.8	222	0.35	0.40	25	4.1	1.8
	給与栄養量	599	22.0	18.6	866	271	2.8	247	0.34	0.43	32	4.6	2.2

* 基準値は男女の人数・年齢等により求めています。
 * 日本食品標準成分表(七訂)を使用しています。
 * 1〜2歳児の提供量については、3〜6歳児の70%としました。

