



平成 27 年 9 月分 給食予定献立表

富士わかば保育園



日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー		日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー	
					たんぱく質	脂質 塩分						たんぱく質	脂質 塩分
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)				(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)		
1	ごはん ☆	カレー ツナサラダ 果物 スープ	牛乳	スポロン パン缶 せんべい	641 24.1 15.6 3.3		17	ごはん	ハンバーグ きゅうりのサラダ コーンポタージュ	牛乳	スポロン バナナ ぱりぱり小魚	622 22.5 17.3 1.5	
2	ごはん	皮なしシウマイ きゅうりの酢の物 かき玉汁 ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 スイートポテト	656 24.1 23.3 1.3		18	ごはん ☆	ポークカレー ヨーグルトサラダ コンソメスープ	牛乳	麦茶 乳児(みたらし団子) 幼児(ミルク餅)	610 15.6 15.5 3.1	
3	ごはん	サバの味噌煮 三色お浸し 澄まし汁 果物	リンゴジュース	牛乳 南瓜ホットケーキ	656 27.3 16.3 1.9		19	パン	サンドイッチ(ジャム・卵) コーンスープ 果物 ブロッコリーおかか和え	牛乳	牛乳 かし	608 22.7 17.5 2.4	
4	ごはん	鶏のパン粉焼き 切り干し大根煮物 味噌汁	牛乳	牛乳 マドレーヌ	688 25.5 22.0 2.3		24	めん	★誕生会バイキング★ ラーメンバイキング から揚げ フルーツポンチ	野菜ジュース	牛乳 ケーキ	633 18.8 13.7 2.0	
5	めん	五目そうめん 小松菜とベーコン炒め 果物	牛乳	牛乳 かし	608 23.1 13.0 3.1		25	ごはん	ビビンバ サツマイモの甘煮 卵とキャベツのスープ 果物	牛乳	麦茶 アイスクリーム かし	635 21.1 14.3 1.7	
7	ごはん	魚の竜田揚げ 納豆サラダ 五目汁	牛乳	麦茶 みかんゼリー あたりめ	609 21.9 11.8 1.7		26	めん	カレーうどん アスパラサラダ くだもの	牛乳	牛乳 かし	603 21.5 16.1 2.1	
8	ごはん	麻婆豆腐 大根とホタテのサラダ わかめスープ	野菜ジュース	牛乳 マシュマロバー	603 20.5 20.1 2.1		28	ごはん	焼つくねの甘酢おろし和え ごま和え 味噌汁	リンゴジュース	麦茶 ヨーグルト ウエハース	612 28.9 18.6 2.2	
9	ごはん	イワシのはんぺん キャベツおかか和え 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	麦茶 ヨーグルト和え せんべい	603 18.3 16.1 1.7		29	ふりかけ ごはん	キッシュ シーチキンきゅうり 卵とシラスのスープ ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 いもけんぴ	638 23.8 21.0 2.8	
10	ごはん	マーマレードチキン ひじきの煮物 味噌汁	牛乳	ジョア せんべい チーズ	607 33.1 17.4 3.0		30	パン	ポークビーンズ わかめ浸し 春雨スープ 果物	牛乳	麦茶 おにぎり	629 24.5 14.1 4.8	
11	めん	なすのスパゲティ 大根のサラダ 野菜スープ	飲むヨーグルト	牛乳 豆腐ドーナツ	619 15.4 19.1 2.5		3歳児以上 カロリー(627kcal) たんぱく質(24.1g) 脂肪(15.6g) カルシウム(288g) 鉄(3.1mg) 食物繊維(4.9g) 塩分相当量(2.5mg) 3歳児未満 カロリー(537Kcal) たんぱく質(20.4g) 脂肪(14.8g) カルシウム(267mg) 鉄(2.5mg) 食物繊維(3.9g) 塩分相当量(2.0g)						
12	ごはん	親子丼 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 かし	616 23.8 12.5 2.0		都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご承知おきください。 <目標量>エネルギー630kcal たんぱく質15.3~30.5g脂肪13.6~20.4g						
14	わかめ ごはん	すき焼き風煮 冷奴 味噌汁 果物	リンゴジュース	牛乳 スコーン	624 28.9 18.4 2.0		主食欄に☆印の付いている日は、箸とコップの他にスプーンも持参して下さい。						
15	ごはん	魚の和風ホイル焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	牛乳	牛乳 いも餅	670 35.7 16.1 2.4								
16	めん	焼きそば 伴三糸 鶏と豆腐の中華スープ	牛乳	牛乳 生クリームサンド	622 33.3 19.1 2.7								

