

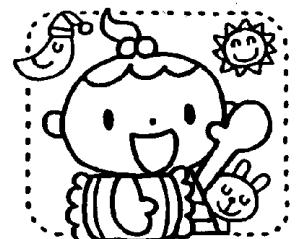
9月の献立表

2016年09月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名 <small>(○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(○は午後おやつ)</small>
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01木	里芋の味噌煮	なす入りミートソーススパゲッティ、野菜ころころスープ、しょうゆフレンチサラダ、フルーツ	スパゲッティ○胚芽米、じゃがいも、小麦粉、オリーブ油、油、砂糖	豚ひき肉、ちくわ、○しらす干し(半乾燥)、粉チーズ	なし、ホールのトマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○かぶ、かぶ、なす、こまつな、○かぶ・葉、セロリ、○うめ干し、○塩こんぶ、にんにく	○お茶、○おにぎり(梅じゃこ)、○かぶの塩昆布あえ
02金	スティック人参	ご飯、みそ汁(麩・人参わかめ)、豚肉のしょうが焼き、ポテトサラダ、フルーツ	胚芽米、○干しひやむぎ、じゃがいも、焼ふ、マヨドレ、油、○三温糖	豚肉(肩ロース)、○油揚げ、ツナ水煮缶、豆みそ、○いわし(煮干し)	メロン、にんじん、○ねぎ、きゅうり、○生わかめ、しょうが、○しょうが、わかめ(乾)	○お茶、○ひやむぎ、○煮干し
03土	お泊まり保育	カレー風味の豚丼、すまし汁(豆腐・にら)、フルーツ	胚芽米、○食パン、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま油	○牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、絹ごし豆腐、○米みそ(淡色辛みそ)	すいか、たまねぎ、○きゅうり、にんじん、しめじ、○いちごジャム、にら、グリーンピース、にんにく	○牛乳、○ジャムサンド、○胡瓜スティック
05月	煮干し	ご飯、みそ汁(じゃが芋・人参)、さんまの蒲焼、キャベツのお浸し、フルーツ	胚芽米、○小麦粉(2等)、じゃがいも、○三温糖、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、さんま、○豆乳、豆みそ、○米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	なし、きゅうり、キャベツ、○だいこん、○かぼちゃ、にんじん、万能ねぎ	○牛乳、○かぼちゃ蒸しパン、○大根スティック
06火	粉ふき芋	ご飯、みそ汁(玉葱・わかめ)、鶏のつくね照り焼き、野菜炒め、フルーツ	胚芽米、○小麦粉、○油、片栗粉、○三温糖、油、○黒ごま、砂糖、なたね油、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、卵、豆みそ、○卵	たまねぎ、メロン、○とうもろこし、緑豆もやし、にんじん、キャベツ、ピーマン、わかめ(乾)	○牛乳、○ごまブリッツ(卵入り)、○ゆでとうもろこし
07水	ゆで枝豆	白パン、かぼちゃのクリームシチュー、かぶとハムのサラダ、フルーツ	白パン(乳・卵なし)、○胚芽米、小麦粉、なたね油、○ごま油	牛乳、鶏もも肉、○ツナ水煮缶、ハム、バター	オレンジ・ネーブル、日本かぼちゃ、かぶ、にんじん、たまねぎ、○たまねぎ、○にんじん、○ピーマン、プロコリー、マッシュルーム、○こんぶ(だし用)	○お茶、○ツナチャーハン、○こんぶ
08木	スティック胡瓜	ご飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、魚の煮付け、昆布の煮物、フルーツ	○牛中華めん、胚芽米、○なたね油、三温糖、○片栗粉、○三温糖、砂糖、ごま油	○牛乳、あかうお、○豚ひき肉、ちくわ、豆みそ、○豆みそ、○いわし(煮干し)	なし、鶏みそ、にんじん、なす、○たまねぎ、○たまねぎ、○にんじん、ねぎ、○たけのこ(ゆで)、○コーン缶、ごぼう、○にんにく、しょうが、○しょうが、干しいたけ	○牛乳、○ジャージャー麺、○煮干し(乳児のみ)
09金	ゆでかぼちゃ	ひき肉と大豆のカレー、福神漬、レタスとじゃこのサラダ、フルーツ	胚芽米、○さつまいも、小麦粉、なたね油、○砂糖、はちみつ、油	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、大豆(ゆで)、豆乳、しらす干し(半乾燥)	ぶどう、たまねぎ、レタス、にんじん、なす、だいこん、きゅうり、福神漬、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	○お茶、○プレーンヨーグルト、○ふかし芋
10土	こんぶ	肉うどん、プロコリーのごま和え、フルーツ	ゆでうどん、○胚芽米、ごま、三温糖、○焼ふ、なたね油、砂糖、○ごま(むき)	豚肉(ロース・脂身付)、ちくわ、○豆みそ、○かつお節	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、プロコリー、ねぎ、しいたけ、○カットわかめ、○焼きのり	○お茶、○おかかおにぎり、○みそ汁(麩・わかめ)
12月	煮干し	ご飯、すまし汁(豆腐・しいたけ)、鶏肉のごま味噌焼、トマトとバジルのサラダ、フルーツ	胚芽米、○小麦粉、○メープルシロップ、○砂糖、ごま、○なたね油、砂糖、なたね油、焼ふ、○ごま油、○三温糖	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳、○卵、チーズ、○無塩バター、米みそ、豆腐	ぶどう、トマト、○きゅうり、にんじん、しいたけ、バジル・バジリコ	○牛乳、○ホットケーキ、○中華きゅうり
13火	なすの味噌煮	ご飯、みそ汁(じゃが芋・玉葱)、さわらの塩焼き、いり鶏煮、フルーツ	胚芽米、じゃがいも、○砂糖、なたね油、三温糖	さわら、○豆乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ	いよかん、たまねぎ、○みかん缶、にんじん、○もも缶、ごぼう、れんこん、たけのこ(水煮缶)、○こんぶ(だし用)、グリーンピース(冷凍)、○かんでん、干しいたけ	○お茶、○杏仁豆腐、○こんぶ
14水	ゆでさつま芋	ご飯、みそ汁(大根・油揚げ)、まんまるシュウマイ、洋風きんぴら、フルーツ	胚芽米、○食パン、片栗粉、○グラニュー糖、オリーブ油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、豆みそ、ベーコン、○バター、油揚げ、○米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、れんこん、○にんじん、だいこん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、干しいたけ、しょうが	○牛乳、○シナモントースト、○人参スティック

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー563kcal・たんぱく質20.8g・脂質16.2g)



はやね はやおきを しょう

9月の献立表



2016年09月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ (○は午後おやつ)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
15 木	里芋の味噌煮	なす入りミートソースパ ゲッティ、野菜ころころ スープ、しょうゆフレンチ サラダ、フルーツ	スパゲッティ○胚芽 米、じゃがいも、小麦 粉、オリーブ油、油、砂 糖	豚ひき肉、ちくわ、○し らす干し(半乾燥)、粉 チーズ	なし、ホールのトマト詰、たま ねぎ、キャベツ、にんじん、 ○かぶ、かぶ、なす、こまつ な、○かぶ・葉、セロリー、○ うめ干し、○塩こんぶ、にん じんにく	○お茶、○おにぎり (梅じゃこ)、○かぶ の塩昆布あえ
16 金	スティック 人参	ご飯、みそ汁(麩・人参・ わかめ)、豚肉のしょうが 焼き、ポテトサラダ、フ ルーツ	胚芽米、○干しひやむ ぎ、じゃがいも、焼ふ、 マヨドレ、油、○三温糖	豚肉(肩ロース)、○油 揚げ、ツナ水煮缶、豆 みそ、○いわし(煮干 し)	メロン、にんじん、○ね ぎ、きゅうり、○生わか め、しょうが、○しょう が、わかめ(乾)	○お茶、○ひやむ ぎ、○煮干し
17 土	こんぶ	カレー風味の豚丼、すま し汁(豆腐・にら)、フルー ツ	胚芽米、○食パン、片 栗粉、なたね油、三温 糖、ごま油	○牛乳、豚肉(ロース・ 脂身付)、絹ごし豆腐、 ○米みそ(淡色辛み そ)	すいか、たまねぎ、○ きゅうり、にんじん、し めじ、○いちごジャム、 にら、グリーンピース、に んにく	○牛乳、○ジャムサ ンド、○胡瓜ス ティック
20 火	煮干し	ご飯、みそ汁(玉葱・わか め)、鶏のつくね照り焼 き、野菜炒め、フルーツ	胚芽米、○小麦粉、○ 油、片栗粉、○三温 糖、油、○黒ごま、砂 糖、なたね油、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、 卵、豆みそ、○卵	たまねぎ、メロン、○と うもろこし、緑豆もや し、にんじん、キャベ ツ、ピーマン、わかめ (乾)	○牛乳、○ごまブ リッツ(卵入り)、○ ゆでとうもろこし
21 水	ゆで 枝豆	白パン、かぼちゃのクリー ムシチュー、かぶとハム のサラダ、フルーツ	コッペパン、○もち米、 ○胚芽米、○砂糖、小 麦粉、なたね油、○三 温糖	牛乳、鶏もも肉、○あ ずき(乾)、ハム、バ ター、○きな粉	オレンジ・ネーブル、日本か ぼちゃ、かぶ、にんじん、た まねぎ、ブロッコリー、マッ シュルーム、○こんぶ(だし 用)	○お茶、○二色お はぎ、○こんぶ
23 金 誕生 会	煮干し	雑穀ご飯、みそ汁(豆腐・ わかめ)、鮭フライ、マカ ロニサラダ、フルーツ	胚芽米、○小麦粉、○砂 糖、パン粉、マカロニ、油、 小麦粉、マヨドレ、押麦、ひ え粒、きび(精白粒)、あわも ち、○なたね油、ごま(乾)	○牛乳、ペにさけ、○ヨー ルト(無糖)、木綿豆腐、○ 卵、○バター、米みそ(淡色 辛みそ)、ツナ油漬缶(きは だ)、あずき(乾)	マスクメロン、きゅうり、キャベ ツ、○ごぼう、○ブルーベ リージャム、○ブルーベ リー、にんじん、ねぎ、わか め(乾)	○牛乳、○ヨーグル トケーキ、○ごぼう スティック
24 土	こんぶ	肉うどん、ブロッコリーの ごま和え、フルーツ	ゆでうどん、○胚芽 米、ごま、三温糖、○ 焼ふ、なたね油、砂 糖、○ごま(むき)	豚肉(ロース・脂身付)、 ちくわ、○豆みそ、○ かつお節	オレンジ・ネーブル、た まねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、ねぎ、しい たけ、○カットわかめ、 ○焼きのり	○お茶、○おほか おにぎり、○みそ汁 (麩・わかめ)
26 月	煮干し	ご飯、すまし汁(豆腐・し いたけ)、鶏肉のごま味噌 焼、トマトとパジルのサラ ダ、フルーツ	胚芽米、○小麦粉、○メ ーブルシロップ、○砂糖、ご ま、○なたね油、砂糖、なた ね油、焼ふ、○ごま油、○三 温糖	○牛乳、鶏もも肉、○ 豆乳、○卵、チーズ、 ○無塩バター、米みそ (淡色辛みそ)、豆腐	ぶどう、トマト、○きゅう り、にんじん、しいた け、パジル・パジリコ	○牛乳、○ホット ケーキ、○中華きゅ うり
27 火	なすの 味噌煮	ご飯、みそ汁(じゃが芋・ 玉葱)、さわらの塩焼き、 いり鶏煮、フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 ○砂糖、なたね油、三 温糖	さわら、○豆乳、鶏もも 肉(皮付き)、豆みそ	いよかん、たまねぎ、○みかん缶、にん じん、○もも缶、ごぼう、れんこん、たけ のこ(水煮缶)、○こんぶ(だし用)、グ リンピース(冷凍)、○かんてん、干しい たけ	○お茶、○杏仁豆 腐、○こんぶ
28 水	ゆで さつまい 芋	ご飯、みそ汁(大根・油揚 げ)、まんまるシウマイ、 洋風さんびら、フルーツ	胚芽米、○食パン、片 栗粉、○グラニュー 糖、オリーブ油、ごま 油	○牛乳、豚ひき肉、豆 みそ、ベーコン、○バ ター、油揚げ、○米み そ(淡色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、れんこ ん、○にんじん、だいこん、 たまねぎ、ピーマン、にんに く、干しいたけ、しょうが	○牛乳、○シナモ ントースト、○人參 スティック
29 木	ブロッコリー の ゴマ和え	ご飯、みそ汁(じゃが芋・ 人参)、さんまの蒲焼、 キャベツのお浸し、フ ルーツ	胚芽米、○小麦粉(2 等)、○三温糖、小麦 粉、油、砂糖、じゃが 芋	○牛乳、さんま、○豆 乳、豆みそ、油揚げ、 ○米みそ(淡色辛み そ)、かつお節	なし、きゅうり、キャベ ツ、○だいこん、○か ぼちゃ、にんじん	○牛乳、○かぼ ちゃ蒸しパン、○大 根スティック
30 金	ゆで かぼちゃ	ひき肉と大豆のカレー、 福神漬、レタスとじゃこ のサラダ、フルーツ	胚芽米、○さつまい も、小麦粉、なたね 油、○砂糖、はちみつ、油	○ヨーグルト(無糖)、豚 ひき肉、大豆(ゆで)、 豆乳、しらす干し(半乾 燥)	ぶどう、たまねぎ、レタス、に んじん、なす、だいこん、きゅ うり、福神漬、コーン缶、赤 ピーマン、ピーマン、にんに く、しょうが	○お茶、○プレー ンヨーグルト、○ふ かし芋

9月の果物は、ぶどう・梨・柿などになります。

