



9月の献立表

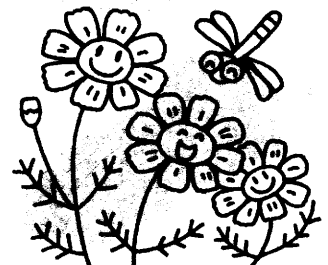
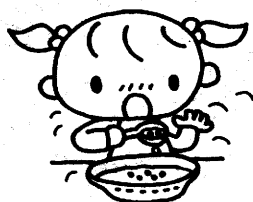


2017年09月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)
			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 金	大根 スティック	ご飯 みそ汁(なす・たまねぎ) 魚の竜田揚げ(鯖) 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、さわら、ピザチーズ、みそ、しらす干し、みそ	オレンジ・ネーブル、はくさい、にんじん、ほうれんそう、なす、たまねぎ、しょうが、あおりの、焼きのり	牛乳 しらす入りチーズトースト 人参スティック
02 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、干しひやむぎ、片栗粉、きび砂糖、油、ごま油	豚肉(ロース・脂身付)、絹ごし豆腐、油揚げ	すいか、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しめじ、にら、ねぎ、グリーンピース、しょうが、わかめ(乾)、にんにく	お茶 ひやむぎ ごぼうスティック
04 月	煮干し	ソフトフランスパン 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	胚芽米、ソフトフランスパン、油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、豚肉、ハム(乳含む)、バター	オレンジ・ネーブル、日本かぼちゃ、どうもろこし、かぶ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム、グリーンピース、ピーマン	お茶 ケチャップライス ゆでどうもろこし
05 火	なすの 味噌煮	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、じゃがいも、きび砂糖、油	牛乳、さんま、鶏もも肉、みそ、みそ、かつお節	なし、きゅうり、キャベツ、だいこん、にんじん、万能ねぎ	牛乳 チキン蒸しパン 大根スティック
06 水	人参 スティック	ご飯 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) 豚肉のしょうが焼き 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、はるさめ、ながいも、油、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、豆みそ、卵、ツナ油漬缶、干しえび、かつお節	メロン、きゅうり、キャベツ、大豆もやし、キャベツ、ねぎ、万能ねぎ、しょうが、あおりの、こんぶ	牛乳 お好み焼き こんぶ
07 木	ごぼう スティック	和風きのこスパゲティー 野菜と押し麦のスープ 大根サラダ フルーツ	スパゲッティ、胚芽米、オリーブ油、押麦、きび砂糖、ごま油	鶏ささみ、ベーコン(乳含む)、煮干し、バター	ぶどう、だいこん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しめじ、しらたき、たまねぎ、おくら、かぶ、なす、万能ねぎ、セロリー、にんにく、焼きのり	お茶 菜めし 煮干し
08 金	ゆで とうもろこし お泊り 保育	ひき肉と大豆のカレー 福神漬け レタスとじゃこのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、きび砂糖、はちみつ、油	牛乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、豆乳、しらす干し、みそ、バター	ぶどう、かぼちゃ、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、オクラ、マッシュルーム、にんにく、しょうが	牛乳 かぼちゃサンド スティック胡瓜
09 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、きび砂糖、油	豚肉(ロース・脂身付)、えび、ちくわ(乳・卵なし)、油揚げ、みそ、バター	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、なす、オクラ、マッシュルーム、しいたけ、グリーンピース	お茶 エビピラフ みそ汁(オクラ・なす・油揚げ)
11 月	煮干し	ご飯 すまし汁(麩・三つ葉) 鯖の味噌煮 肉じゃが フルーツ	胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、焼ふ、ごま、油	さば、豚肉(もも・脂身付)、みそ	オレンジ・ネーブル、えだまめ、たまねぎ、しらたき、にんじん、糸みつば、えのきたけ、焼き込みわかめ、しょうが、グリーンピース(冷凍)	お茶 わかめおにぎり ゆで枝豆
12 火	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(玉葱・わかめ) 鶏のつくね照り焼き 炒り豆腐 フルーツ	焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、片栗粉、きび砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(ロース・脂身付)、卵、みそ、凍り豆腐	メロン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しらたき、ピーマン、こんぶ(だし用)、グリーンピース(冷凍)、わかめ(乾)、干しいたけ、あおりの	牛乳 焼きそば こんぶ(乳児のみ)
13 水	ゆで かぼちゃ	ソフトフランスパン ミネストローネスープ 魚のムニエル 切り干し大根のサラダ フルーツ	胚芽米、ソフトフランスパン(乳・卵なし)、小麦粉、油、マカロニ、オリーブ油、きび砂糖、ごま油	べにさけ、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、大豆(ゆで)、みそ、ベーコン(乳含む)、バター	ぶどう、しめじ、きゅうり、にんじん、トマト、しいたけ、キャベツ、切り干しだいこん、たまねぎ、セロリー、コーン缶	お茶 きのこご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ)
14 木	胡瓜 スティック	ご飯 澄まし汁(絹さや・はんぺん) 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、さつまいも、きび砂糖、ごま、油、アーモンドエッセンス	牛乳、鶏もも肉、豆乳、チーズ、みそ	ぶどう、トマト、みかん缶、もも缶、さやえんどう、パジル・パジリコ、かんでん、レモン果汁、わかめ(乾)	牛乳 杏仁豆腐 ふかし芋

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー598kcal・たんぱく質23.0g・脂質17.8g)





献立表

2017年09月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
			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	
15金	大根スティック	ご飯 みそ汁(なす・たまねぎ) 魚の竜田揚げ(鯖) 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、さわら、ピザチーズ、みそ、しらす干し、みそ	オレンジ・ネーブル、はくさい、にんじん、ほうれんそう、なす、たまねぎ、しょうが、あおのり、焼きのり	牛乳 しらす入りチーズトースト 人参スティック
16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、干しひやむぎ、片栗粉、きび砂糖、油、ごま油	豚肉(ロース・脂身付)、絹ごし豆腐、油揚げ	すいか、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しめじ、にら、ねぎ、グリーンピース、しょうが、わかめ(乾)、にんにく	お茶 ひやむぎ ごぼうスティック
19火	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、じゃがいも、きび砂糖、油	牛乳、さんま、鶏もも肉、みそ、みそ、かつお節	なし、きゅうり、キャベツ、だいこん、にんじん、万能ねぎ	牛乳 チキン蒸しパン 大根スティック
20水	人参スティック	ご飯 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) 豚肉のしょうが焼き 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、はるさめ、ながいも、油、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、豆みそ、卵、ツナ油漬缶、干しえび、かつお節	メロン、きゅうり、キャベツ、大豆もやし、キャベツ、ねぎ、万能ねぎ、しょうが、あおのり、こんぶ	牛乳 お好み焼き こんぶ
21木	ごぼうスティック	和風きのこスパゲティ 野菜と押し麦のスープ 大根サラダ フルーツ	もち米、胚芽米、きび砂糖、オリーブ油、押麦、ごま油	あずき(乾)、鶏ささみ、ベーコン(乳含む)、きな粉、バター、煮干し	ぶどう、だいこん、きゅうり、にんじん、まいたけ、たまねぎ、しめじ、しろたまご、えのきたけ、かぶ、なす、万能ねぎ、セロリー、にんにく、焼きのり	お茶 二色おはぎ 煮干し
22金 誕生会	ゆでとうもろこし	雑穀ご飯 豚汁(里芋) はんぺんのフライ わかめサラダ フルーツ	胚芽米、さといも、小麦粉、パン粉、きび砂糖、油、小麦粉、押麦、ひえ粒、ごま油、きび(精白粒)、あわもち、ごま	はんぺん(乳・卵なし)、ヨーグルト(無糖)、卵、豚肉(肩ロース)、みそ、バター、油揚げ、あずき(乾)	ぶどう、なし、キャベツ、だいこん、きゅうり、ブルーベリージャム、板こんにやく、ねぎ、にんじん、ごぼう、コーン缶、ブルーベリー、わかめ(乾)	お茶 ヨーグルトケーキ 梨
25月	煮干し	ご飯 すまし汁(麩・三つ葉) 鯖の味噌煮 肉じゃが フルーツ	胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、焼ふ、ごま、油	さば、豚肉(もも・脂身付)、みそ	オレンジ・ネーブル、えだまめ、たまねぎ、しらたき、にんじん、糸みつば、えのきたけ、炊き込みわかめ、しょうが、グリーンピース(冷凍)	お茶 わかめおにぎり ゆで枝豆
26火	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(玉葱・わかめ) 鶏のつくね照り焼き 炒り豆腐 フルーツ	焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、片栗粉、きび砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(ロース・脂身付)、卵、みそ、凍り豆腐	メロン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しらたき、ピーマン、こんぶ(だし用)、グリーンピース(冷凍)、わかめ(乾)、干しいたけ、あおのり	牛乳 焼きそば こんぶ(乳児のみ)
27水	ゆでかぼちゃ	ソフトフランスパン ミネストローネスープ 魚のムニエル 切り干し大根のサラダ フルーツ	胚芽米、ソフトフランスパン(乳・卵なし)、小麦粉、油、マカロニ、オリーブ油、きび砂糖、ごま油	べにさけ、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、大豆(ゆで)、みそ、ベーコン(乳含む)、バター	ぶどう、しめじ、きゅうり、にんじん、トマト、しいたけ、キャベツ、切り干しだいこん、たまねぎ、セロリー、コーン缶	お茶 きのご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ)
28木	胡瓜スティック	ご飯 澄まし汁(胡さや・はんぺん) 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、さつまいも、きび砂糖、ごま、油、アーモンドエッセンス	牛乳、鶏もも肉、豆乳、チーズ、みそ	ぶどう、トマト、みかん缶、もも缶、さやえんどう、パジル・パジリコ、かんでん、レモン果汁、わかめ(乾)	牛乳 杏仁豆腐 ふかし芋
29金	ブロッコのごま和え	ひき肉と大豆のカレー 福神漬け レタスとじゃこのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、きび砂糖、はちみつ、油	牛乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、豆乳、しらす干し、みそ、バター	ぶどう、かぼちゃ、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	牛乳 かぼちゃサンド スティック胡瓜
30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、きび砂糖、油	豚肉(ロース・脂身付)、えび、ちくわ(乳・卵なし)、油揚げ、みそ、バター	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、なす、オクラ、マジジュルーム、しいたけ、グリーンピース	お茶 エビピラフ みそ汁(オクラ・なす・油揚げ)

9月の果物はぶどう・梨・柿などになります。

