



# 9月の献立表

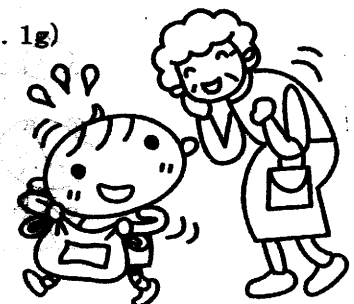
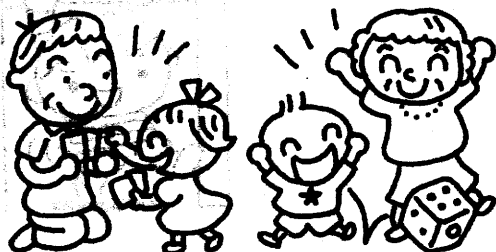


みどりの保育園(一般)

2018年09月

| 日付                    | 朝おやつ           | 献立名   | 材料名                                     |                                       |   | 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<br>土               | 煮干し            | カレー風味の豚丼<br>すまし汁(豆腐・にら)<br>フルーツ                         | ゆでうどん、胚芽米、片栗粉、油、きび砂糖、ごま油                | 豚肉、絹ごし豆腐、油揚げ                          | すいか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、なめこ、わかめ、にら、グリーンピース、にんにく                                     | お茶<br>冷やしわかめうどん<br>中華きゅうり      |
| 03<br>月               | こんぶ            | 和風きのこスパゲティー<br>野菜と押し麦のスープ<br>大根サラダ<br>フルーツ              | 小麦粉、きび砂糖、オリーブ油、押し麦、ごま油                  | 牛乳、豆乳、チーズ、鶏ささみ、ベーコン(乳含む)、バター          | 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、しらたもぎたけ、えのきたけ、かぶ、なす、万能ねぎ、セロリ、にんにく、焼きのり               | 牛乳<br>チーズ蒸しパン<br>人参スティック(しょうゆ) |
| 04<br>火               | 粉ふき芋           | ご飯<br>みそ汁(じゃが芋・人参)<br>さんまの蒲焼<br>キャベツのお浸し<br>フルーツ        | 胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、きび砂糖、油、ごま               | さんま、みそ、煮干し、かつお節                       | なし、キャベツ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ  | お茶<br>五平餅<br>煮干し               |
| 05<br>水               | ごぼう<br>スティック   | ご飯<br>スープ(大根・ベーコン)<br>回鍋肉<br>さつまいものバター焼き(チーズ)<br>フルーツ   | さつまいも、胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、きび砂糖、油、          | 牛乳、豚肉、豆乳、卵、ベーコン(乳含む)、みそ、バター、粉チーズ      | キャベツ、オレンジ、ネーブル、かぶ、だいこん、にんじん、ピーマン、塩こんぶ   | 牛乳<br>ホットケーキ<br>かぶの塩こんぶ和え      |
| 06<br>木               | ゆで<br>かぼちゃ     | ご飯<br>すまし汁(お麩・人参)<br>魚の竜田揚げ(鱈)<br>野菜の磯辺和え<br>フルーツ       | 胚芽米、油、片栗粉、焼ふ、砂糖                         | さわら、みそ                                | オレンジ、はくさい、にんじん、ほうれん草、なす、かぶの葉、たまねぎ、万能ねぎ、しょうが、焼きのり                                      | お茶<br>菜めし<br>みそ汁(なす・たまねぎ)      |
| 07<br>金<br>お泊まり<br>保育 | ゆで<br>枝豆       | ひき肉と大豆のカレー<br>福神漬け<br>レタスとじゃこのサラダ<br>フルーツ               | 食パン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖、はちみつ          | 牛乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、豆乳、しらす干し(半乾燥)、バター      | ぶどう、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、レタス、にんじん、なす、きゅうり、福神漬、コーン缶、赤ピーマン、にんにく、しょうが                          | 牛乳<br>かぼちゃサンド<br>大根スティック(しょう油) |
| 08<br>土<br>お泊まり<br>保育 | 煮干し            | ケチャップライス<br>和風きのこスープ<br>(しめじ・えのき)<br>フルーツ               | 焼きそばめん、胚芽米、油                            | 鶏ひき肉、豚肉                               | メロン、たまねぎ、キャベツ、しめじ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、グリーンピース、こんぶ、あおのり                             | お茶<br>焼きそば<br>こんぶ(乳児のみ)        |
| 10<br>月               | こんぶ            | ご飯<br>みそ汁(わかめ・キャベツ)<br>魚の煮付け<br>切干大根の炒り煮、<br>フルーツ       | 胚芽米、きび砂糖、油                              | 牛乳、あかうお、えび、ちくわ(乳・卵なし)、みそバター           | りんご、クリームソーダ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、マッシュルーム、ねぎ、キャベツ、卵干しだいこん、グリーンピース、パセリ、しょうが、平しいたけ、わかめ(乾) | お茶<br>エビピラフ<br>コーンスープ          |
| 11<br>火               | かぶの<br>煮物      | ご飯<br>みそ汁(厚揚げ・ほうれん草)<br>鶏肉のパン粉焼き(ゆかり)<br>チーズサラダ<br>フルーツ | 胚芽米、じゃがいも、片栗粉、パン粉、油                     | 鶏もも肉、牛乳、チーズ、みそ、バター、厚揚げ                | ぶどう、キャベツ、きゅうり、にんじん、焼きのり、ほうれん草、長ねぎ   | 牛乳<br>ポテもち<br>胡瓜スティック(塩)       |
| 12<br>水               | ブロッコリー<br>ごま和え | ご飯<br>すまし汁(豆腐・シバナル)<br>さけのちやんちやん焼き<br>根菜と里芋の煮物<br>フルーツ  | 胚芽米、さといも、きび砂糖、油、ごま(乾)                   | さけ、絹ごし豆腐、なるど(乳・卵なし)、しらす干し、みそ、バター、かつお節 | ぶどう、キャベツ、にんじん、れんこん、ねぎ、ごぼう、しめじ、だいこん、糸みつば、にら、いんげん、レモン果汁                                 | お茶<br>じゃこチャーハン<br>大根のゆかり和え     |
| 13<br>木               | 人参<br>スティック    | コッペパン<br>かぼちゃのクリームシチュー<br>春雨サラダ<br>フルーツ                 | 胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、はるさめ、小麦粉、きび砂糖、油、ごま、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、かに水煮缶、バター                     | メロン、日本かぼちゃ、たまねぎ、えだまめ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、マッシュルーム、わかめ                           | お茶<br>わかめおにぎり<br>ゆで枝豆          |
| 14<br>金               | 大根<br>スティック    | ご飯<br>みそ汁(えのき・油揚げ)<br>鶏肉の竜田揚げおろしぼん酢<br>マカロニサラダ<br>フルーツ  | 胚芽米、食パン(乳・卵なし)、油、マカロニ、マヨドレ、片栗粉、油、きび砂糖   | 牛乳、鶏むね肉、とろけるチーズ、ハム(乳含む)、油揚げ、みそ        | なし、だいこん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、にんじん、レモン果汁、糸みつば、しょうが                            | 牛乳<br>ピザトースト<br>ごぼうスティック       |

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー572kcal・たんぱく質20.1g・脂質17.1g)





# 献立表



2018年09月

| 日付                     | 朝おやつ           | 献立名   | 材料名   |                                       |  | 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<br>土                | 煮干し            | カレー風味の豚丼<br>すまし汁(豆腐・にら)<br>フルーツ                         | ゆでうどん、胚芽米、片栗粉、油、きび砂糖、ごま油                              | 豚肉、絹ごし豆腐、油揚げ                          | すいか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、なめこ、わかめ、にら、グリーンピース、にんにく            | お茶<br>冷やしわかめうどん<br>中華きゅうり      |
| 18<br>火                | こんぶ            | ご飯<br>みそ汁(じゃが芋・人参)<br>さんまの蒲焼<br>キャベツのお浸し<br>フルーツ        | 胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、きび砂糖、油、ごま                             | さんま、みそ、煮干し、かつお節                       | なし、キャベツ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ                                       | お茶<br>五平餅<br>煮干し               |
| 19<br>水                | ごぼう<br>スティック   | ご飯<br>スープ(大根・ベーコン)<br>回鍋肉<br>さつまいものバター焼き(チーズ)フルーツ       | さつまいも、胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、きび砂糖、油、                        | 牛乳、豚肉、豆乳、卵、ベーコン(乳含む)、みそ、バター、粉チーズ      | キャベツ、オレンジ、ネーブル、かぶ、だいこん、にんじん、ピーマン、塩こんぶ                        | 牛乳<br>ホットケーキ<br>かぶの塩こんぶ和え      |
| 20<br>木                | ゆで<br>かぼちゃ     | ご飯<br>すまし汁(お麩・人参)<br>魚の竜田揚げ(鱈)<br>野菜の磯辺和え<br>フルーツ       | 胚芽米、油、片栗粉、焼ふ、砂糖                                       | さわら、みそ                                | オレンジ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、なす、かぶの葉、たまねぎ、万能ねぎ、しょうが、焼きのり            | お茶<br>粟めし<br>みそ汁(なす・たまねぎ)      |
| 21<br>金                | ゆで<br>枝豆       | ひき肉と大豆のカレー<br>福神漬け<br>レタスとじゃこのサラダ<br>フルーツ               | 食パン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖、はちみつ                        | 牛乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、豆乳、しらす干し(半乾燥)、バター      | ぶどう、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、レタス、にんじん、なす、きゅうり、福神漬、コーン缶、赤ピーマン、にんにく、しょうが | 牛乳<br>かぼちゃサンド<br>大根スティック(しょう油) |
| 22<br>土                | 煮干し            | ケチャップライス<br>和風きのこスープ<br>(しめじ・えのき)<br>フルーツ               | 焼きそばめん、胚芽米、油  | 鶏ひき肉、豚肉                               | メロン、たまねぎ、キャベツ、しめじ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、グリーンピース、こんぶ、あおのり    | お茶<br>焼きそば<br>こんぶ(乳児のみ)        |
| 25<br>火                | こんぶ            | ご飯<br>みそ汁(厚揚げ・ほうれん草)<br>鶏肉のパン粉焼き(ゆかり)<br>チーズサラダ<br>フルーツ | 胚芽米、じゃがいも、片栗粉、パン粉、油                                   | 鶏もも肉、牛乳、チーズ、みそ、バター、厚揚げ                | ぶどう、キャベツ、きゅうり、にんじん、焼きのり、ほうれん草、長ねぎ                            | 牛乳<br>ポテもち<br>胡瓜スティック(塩)       |
| 26<br>水<br>蛙のおろし<br>実演 | ブロッコリー<br>ごま和え | ご飯<br>すまし汁(豆腐・シバナル)<br>さけのちやんちやん焼き<br>根菜と里芋の煮物<br>フルーツ  | 胚芽米、さといも、きび砂糖、油、ごま(乾)                                 | さけ、絹ごし豆腐、なると(乳・卵なし)、しらす干し、みそ、バター、かつお節 | ぶどう、キャベツ、にんじん、れんこん、ねぎ、ごぼう、しめじ、だいこん、糸みつば、にら、いんげん、レモン果汁        | お茶<br>二色おはぎ<br>ごぼうスティック        |
| 27<br>木                | 人参<br>スティック    | コッペパン<br>かぼちゃのクリームシチュー<br>春雨サラダ<br>フルーツ                 | 胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、はるさめ、小麦粉、きび砂糖、油、ごま、ごま油               | 牛乳、鶏もも肉、かに水煮缶、バター                     | メロン、日本かぼちゃ、たまねぎ、えだまめ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、マジジュールム、わかめ  | お茶<br>わかめおにぎり<br>ゆで枝豆          |
| 28<br>金<br>誕生会         | 大根<br>スティック    | 雑穀ご飯<br>みそ汁(なす・たまねぎ)<br>コロケ<br>わかめサラダ<br>フルーツ           | じゃがいも、胚芽米、小麦粉、パン粉、きび砂糖、油、押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわもち、砂糖、ごま(乾) | ヨーグルト(無糖)、卵、豚ひき肉、バター、みそ、あずき(乾)        | なし、いよかん、キャベツ、たまねぎ、なす、きゅうり、ブルーベリージャム、コーン缶、ブルーベリー、わかめ(乾)       | お茶<br>ヨーグルトケーキ<br>梨            |
| 29<br>土                | こんぶ            | とん汁うどん<br>かぼちゃの煮物<br>フルーツ                               | ゆでうどん、胚芽米、さといも、油、きび砂糖、はちみつ                            | 豚肉、鶏ひき肉、みそ                            | かぼちゃ、なし、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、しょうが              | お茶<br>そぼろごはん<br>にんじんのマリネ       |

9月の果物はぶどう・梨・柿などになります。

