



9月の献立表

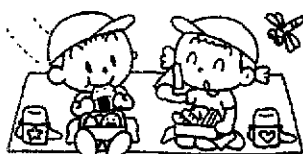


みどりの保育園(一般)

2020年09月

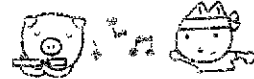
日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 火	ブロッコリーの ごま和え	ご飯 豚肉とチンゲン菜のスープ 鶏肉のチーズ焼き 木の実サラダ フルーツ	胚芽米、カシューナッツ、油、ごま	鶏むね肉、豚肉、とろけるチーズ、みそ、かつお節	ぶどう、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、ほうれんそう、パセリ、焼きのり	お茶 おかかおにぎり みそ汁 (人参・ほうれん草)
02 水	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) さんまの蒲焼 キャベツのお浸し フルーツ	ゆで中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、きび砂糖、片栗粉	さんま、豚ひき肉、みそ、煮干し、かつお節	ぶどう、キャベツ、きゅうり、にんじん、きゅうり、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ、しょうが	お茶 ジャージャー麺 煮干し
03 木	人参 スティック	ご飯 すまし汁(豆腐・しいたけ) 豚肉のパーベキュー焼き トマトとパジルのサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖	牛乳、豚肉豆乳、絹ごし豆腐、チーズ	トマト、オレンジ、えだまめ、りんご、糸みつば、しいたけ、にんじん、パジル・パジリコ	牛乳 チーズ蒸しパン ゆで枝豆
04 金 お泊まり 保育	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(舞茸・大根) 魚の煮付け いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、きび砂糖、油	あかうお、卵、鶏もも肉、ひき肉、みそ	ぶどう、ほくさい、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、しょうが、干しいたけ、とろろこし	お茶 雑炊(鶏ひき肉・卵) ゆでとうもろこし
05 土 お泊まり 保育	こんぶ	とん汁うどん かぼちゃの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、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、ぶどう、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 鶏そぼろごはん にんじんのマリネ
07 月	煮干し	ご飯 スープ(豆腐・にら) 揚げかじき(ケチャップ) ナムル フルーツ	胚芽米、干しひやむぎ、油、片栗粉、小麦粉、ごま、きび砂糖、ごま油	かじき、木綿豆腐、油揚げ	なし、もやし、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、にら、しょうが、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 ひやむぎ 大根スティック (しょう油)
08 火	ごぼう スティック	ご飯 かぶのスープ 回鍋肉 かぼちゃのバター焼き フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、とろけるチーズ、ハム(乳含む)、鶏もも肉、みそ、バター	キャベツ、メロン、かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉、ピーマン、ピーマン、こんぶ(だし用)	牛乳 ピザトースト こんぶ
09 水	ゆで 枝豆	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	胚芽米、きび砂糖、小麦粉、油、はちみつ、アーモンドエッセンス	牛乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、豆乳、しらす干し	ぶどう、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、レタス、もやし、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、かんでん、レモン果汁	お茶 杏仁豆腐(牛乳) 胡瓜スティック(塩)
10 木	大根 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 ひじきのサラダ フルーツ	小麦粉、きび砂糖、メープルシロップ、オリブ油、押麦、油	牛乳、豆乳、ベーコン(乳含む)、バター、ツナ油漬缶	ぶどう、とうもろこし、鶏もやし、かぼちゃ、しめじ・しらすたまご、えのたま、たまねぎ、しいたけ、かぶ、きゅうり、コーン缶、にんじん、なす、セロリ、万能ねぎ、ひじき、にんにく、焼きのり	牛乳 スコーン(パンパキン) ゆでとうもろこし
11 金 蛙のお おろし 実演	胡瓜 スティック	ご飯 すまし汁(鮭・ミツバ・ナルト) さけのちゃんちゃん焼き 根菜と里羊の煮物 フルーツ	胚芽米、さといも、焼ふ、ごま、きび砂糖	さけ、なると(乳・卵なし)、みそ、バター	なし、キャベツ、にんじん、れんこん、〇ごぼう、しめじ、ごぼう、糸みつば、いんげん、レモン果汁、〇わかめ(乾)	お茶 わかめおにぎり ごぼうスティック
12 土	煮干し	カレー風味の豚丼 すまし汁(豆腐・にら) フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、さつまいも、片栗粉、油、ごま油、きび砂糖	豚肉、絹ごし豆腐、油揚げ	ぶどう、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、なめこ、にら、グリーンピース、にんにく	お茶 冷やしうどん ふかし芋
14 月	こんぶ	コッペパン かぼちゃのクリームシチュー しょうゆフレンチサラダ フルーツ	米、コッペパン(乳・卵なし)、小麦粉、油、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、ちくわ(乳・卵なし)、バター	なし、キャベツ、日本かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、はくさい、にんじん、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、マッシュルーム	お茶 しらすチャーハン スープ(白菜・春雨)

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー542kcal・たんぱく質20.2g・脂質16.8g)





献立表



2020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 火	ブロッコリーの ごま和え	ご飯 豚肉とチンゲン菜のスープ 鶏肉のチーズ焼き 木の実サラダ フルーツ	胚芽米、カシューナッツ、油、ごま	鶏むね肉、豚肉、とろけるチーズ、みそ、かつお節	ぶどう、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、ほうれんそう、パセリ、焼きのり	お茶 おかかおにぎり みそ汁 (人参・ほうれん草)
16 水	ゆで かぼちゃ	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	ゆで中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、きび砂糖、片栗粉	さんま、豚ひき肉、みそ、煮干し、かつお節	ぶどう、キャベツ、きゅうり、にんじん、きゅうり、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ、しょうが	お茶 ジャージャー麺 煮干し
17 木	人参 スティック	ご飯 すまし汁(豆腐・しいたけ) 豚肉のバーベキュー焼き トマトとパジルのサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖	牛乳、豚肉豆乳、絹ごし豆腐、チーズ	トマト、オレンジ、えだまめ、りんご、糸みつば、しいたけ、にんじん、パジル・パジリコ	牛乳 チーズ蒸しパン ゆで枝豆
18 金	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(舞茸・大根) 魚の煮付け いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、きび砂糖、油	あかうお、卵、鶏もも肉、ひき肉、みそ	ぶどう、はくさい、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、しょうが、干しいたけ、ゆでとうもろこし	お茶 雑炊(鶏ひき肉・卵) ゆでとうもろこし
19 土	こんぶ	とん汁うどん かぼちゃの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、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、ぶどう、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 鶏そぼろごはん にんじんのマリネ
23 水	煮干し	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	胚芽米、きび砂糖、小麦粉、油、はちみつ、アーモンドエッセンス	牛乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、豆乳、しらす干し	ぶどう、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、レタス、もも缶、にんじん、なす、だいこん、きゅうり、福神漬、コーン缶、カレーパン、ピーマン、にんにく、しょうが、かんでん、レモン果汁	お茶 杏仁豆腐(牛乳) 胡瓜スティック(塩)
24 木	大根 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 ひじきのサラダ フルーツ	もち米、胚芽米、きび砂糖、オリーブ油、押麦、油	あずき(乾)、ベーコン(乳含む)、ツナ油漬缶、バター、きな粉	ぶどう、鶏もも肉、たまねぎ、しいたけ、しめじ、たけのこ、えのきたけ、かぶ、きゅうり、コーン缶、にんじん、なす、セロリ、こんぶ、万能ねぎ、ひじき、にんにく、焼きのり	お茶 二色おはぎ こんぶ
25 金 誕生 会	胡瓜 スティック	雑穀ご飯 みそ汁(なす・たまねぎ) コロケ わかめサラダ 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)	卵、豚ひき肉、バター、みそ、牛乳、あずき(乾)	なし、メロン、キャベツ、たまねぎ、なす、ブルーベリー、きゅうり、コーン缶、わかめ(乾)、ほうれんそう、にんじん	(幼児) お茶・ブルーベリーマフィン・梨 (乳児) ゆかりおにぎり すまし汁(人参・ほうれん草)
26 土	煮干し	カレー風味の豚丼 すまし汁(豆腐・にら) フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、さつまいも、片栗粉、油、ごま油、きび砂糖	豚肉、絹ごし豆腐、油揚げ	ぶどう、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、なめこ、にら、グリーンピース、にんにく	お茶 冷やしうどん ふかし芋
28 月	こんぶ	コッペパン かぼちゃのクリームシチュー しょうゆレンチンサラダ フルーツ	米、コッペパン(乳・卵なし)、小麦粉、油、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、ちくわ(乳・卵なし)、バター	なし、キャベツ、日本かぼちゃ、たまねぎ、ごまつな、はくさい、にんじん、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、マッシュルーム	お茶 しらすチャーハン スープ(白菜・春雨)
29 火	粉ふき芋	ご飯 スープ(豆腐・にら) 揚げかじき(ケチャップ) ナムル フルーツ	胚芽米、干しひやむぎ、油、片栗粉、小麦粉、ごま、きび砂糖、ごま油	かじき、木綿豆腐、油揚げ	なし、もやし、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、にら、しょうが、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 ひやむぎ 大根スティック (しょう油)
30 水 きいろ クッキング	ごぼう スティック	ご飯 かぶのスープ 回鍋肉 かぼちゃのバター焼き フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、とろけるチーズ、ハム(乳含む)、鶏もも肉、みそ、バター	キャベツ、メロン、かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉、ピーマン、ピーマン、こんぶ(だし用)	牛乳 ピザトースト こんぶ

9月の果物はぶどう・梨・柿・梨等になります。

