様式F100



月 献

立



表以次内的

みどりの保育園(一般) 2019年09月 材料名 日付朝おやつ 献立名 血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 熱と力になるもの 牛乳、鶏ささみ、卵、ウ すいか、はくさい、かぼ 牛乳 胚芽米、小麦粉、きび 02 インナー、豆乳、ちくわちゃ、にんじん、板こん 砂糖、メープルシロッ スコーン・パンプキン 月 白菜とウインナーのスープ ゆで枝豆 鶏ささみのピカタ プ、米、小麦粉、オリー (乳・卵なし)、バター、 にゃく、しめじ、えだま こんぶ 高野豆腐と野菜の含め煮一ブ油、 凍り豆腐 め、ごぼう、いんげん ゆでうどん、さつまい 豚肉、みそ、油揚げ オレンジ、キャベツ、 お茶 03 "飯 冷やしわかめうどん 火 スティック みそ汁(舞茸・ごぼう) も、胚芽米、米、カ きゅうり、まいたけ、りん 豚肉のバーベキュー焼き シューナッツ(味付 、、ねぎ、なめこ、ごぼ ふかし芋 人参 木の実サラダ け)、油、きび砂糖 う、わかめ、にんじん フルーツ 牛乳 牛乳、さんま、とろける なし、キャベツ、きゅう 胚芽米、じゃがいも、 04 飯 り、たまねぎ、にんじ ごはんピザ ゆで みそ汁(じゃが芋・人参) 米、小麦粉、油、きび チーズ、ハム、みそ、 水 ん、ピーマン、こんぶ、 こんぶ 枝豆 砂糖 かつお節 さんまの蒲焼 キャベツのお浸し 万能ねぎ フルーツ ぶどう、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、 ひき肉と大豆のカレー 食パン、胚芽米、小麦 牛乳、豚ひき肉、大豆 牛乳 05 レタス、にんじん、なす、きゅうり、福神 渡、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、 にんにく、しょうが かぼちゃサンド ゆで 福神漬け 粉、きび砂糖、はちみ (ゆで)、豆乳、しらす 木 さつま芋 干し、バター 大根スティック レタスとじゃこのサラダ つ、油 (しょう油) フルーツ ぶどう、とうもろこし、たまねぎ、こまつ - 飯 胚芽米、油、米、きび あかうお、鶏もも肉、油 お茶 06 な、キャペツ、にんじん、切り干しだいこ ん、ねぎ、グリンビース、干ししいたけ、 ケチャップライス スティック 砂糖 揚げ、みそ みそ汁(キャベツ・わかめ) 金 しょうが、カットわかめ ゆでとうもろこし ごぼう 魚の煮付け 切干大根の炒り煮 フルーツ かぼちゃ、ぶどう、だいこん、 にんじん、ごぼう、ねぎ、グリ ンピース(冷凍)、干ししいた とん汁うどん 生うどん、胚芽米、さと|豚肉、鶏ひき肉、みそ お茶 07 鶏そぼろごはん いも、油、きび砂糖、は かぼちゃの煮物 土 にんじんのマリネ ちみつ 煮干し フルーツ け、しょうが ぶどう、かぶ、きゅうり、 牛乳 牛乳、鶏もも肉、生揚 ご飯 食パン(乳・卵なし)、 09 オレンジ風味のフレ 胚芽米、パン粉、油、 げ、卵、ハム(乳含 オレンジ天然果汁、に 月 みそ汁(生揚げ・ほうれん草) んじん、ほうれんそう、 ンチトースト む)、みそ 米、油、 こんぶ 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) 胡瓜スティック(塩) コーン缶、ねぎ かぶとハムのサラダ フルーツ 牛乳、さば、卵、煮干 オレンジ・ネーブル、はくさ 胚芽米、小麦粉、油、 10 い、キャベツ、にんじん、ほう お好み焼き ブロッコリー し、さくらえび、かつお すまし汁(お麩・人参) ながいも、米、片栗 火 れんそう、ねぎ、万能ねぎ、 煮干し 粉、、焼ふ、きび砂糖 飾 魚の竜田揚げ(鯖) O しょうが、焼きのり、あおのり ごま和え 野菜の磯辺和え フルーツ 牛乳、鶏もも肉、チー メロン、トマト、日本かぼ お茶 コッペパン 胚芽米、コッペパン 11 ちゃ、たまねぎ、ごぼう、にん わかめおにぎり じん、ブロッコリー、マッシュ ディニューニュー スティック (乳・卵なし)、小麦粉、 ズ、バター かぼちゃのクリームシチュー 水 ごぼうスティック トマトとバジルのサラダ 油、ごま、きび砂糖 大根 ルーム、バジル・バジリコ、 フルーツ カットわかめ ぶどう、キャベツ、にんじん、 れんこん、ごぼう、しめじ、え 牛乳 牛乳、さけ、豆乳、 胚芽米、小麦粉、さと 12 チーズ蒸しパン チーズ、なると(乳・卵 すまし汁(麩・ミツバ・ナルト) いも、きび砂糖、焼ふ スティック 木 だまめ、糸みつば、いんげ ゆで枝豆 なし)、みそ、バター さけのちゃんちゃん焼き 胡瓜 ん、レモン果汁 根菜と里芋の煮物 フルーツ メンう。 グリームコーン缶、たまねぎ、トマ お茶 胚芽米、オリーブ油、 牛乳、焼き豆腐、えび 和風きのこスパゲティー 13 ト、えのきたけ、きゅうり、しめじ・しろたも 押麦、油、ごま油、きび エビピラフ (むき身)、ベーコン 野菜と押し麦のスープ ぎたけ、まいたけ、コーン缶、マッシュ 金 祖父母 ルーム、かぶ、コーン(冷凍)、 にんじん、なす、 万能ねぎ、 グリンピース、 セロリー、 パセリ、 にんにく、 焼きのり コーンスープ (乳含む)、バター 砂糖、ごま 粉ふき芋 お豆腐サラダ フルーツ の つどり 豚肉、絹ごし豆腐 すいか、たまねぎ、に お茶 胚芽米、片栗粉、油、 カレー風味の豚丼 14 菜めし んじん、しめじ、にら、 すまし汁(豆腐・にら) ごま油 土 かぶ・葉、グリンピー 人参スティック 煮干し フルーツ ス、にんにく (しょうゆ)

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー588kcal・たんぱく質21.9g・脂質18.3g)













擜

立 表 "兴" "

2019£	月09月					
日付	朝おやつ	献立名	材料名 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			おやつ
17 火	こんぶ	ご飯 みそ汁(舞茸・ごぼう) 豚肉のバーベキュー焼き 木の実サラダ フルーツ	熱と力になるもの ゆでうどん、さつまい も、胚芽米、米、カ シューナッツ(味付 け)、油、きび砂糖	豚肉、みそ、油揚げ	体の調子を整えるもの オレンジ、キャベツ、 きゅうり、まいたけ、りん ご、ねぎ、なめこ、ごぼ う、わかめ、にんじん	(®は10時,0は午後おやつ) お茶 冷やしわかめうどん ふかし芋
18 水	ゆで 枝豆	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、じゃがいも、 米、小麦粉、油、きび 砂糖	牛乳、さんま、とろける チーズ、ハム、みそ、か つお節		牛乳 ごはんピザ こんぶ
19 木	ゆで さつま芋	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、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、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、猛神 徴、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 大根スティック (しょう油)
20 金		ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 魚の煮付け 切干大根の炒り煮 フルーツ	胚芽米、油、米、きび 砂糖	あかうお、 鶏 もも肉、油 揚げ、みそ	ぶどう、とうもろこし、たまねぎ、こまつ な、キャベツ、にんじん、切り干しだいご ん、ねぎ、グリンピース、干ししいたけ、 しょうが、カットわかめ	お茶 ケチャップライス ゆでとうもろこし
21 土	煮干し	とん計うどん かぼちゃの煮物 フルーツ	生うどん、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、ぶどう、だいこん、 にんじん、ごぼう、ねぎ、グリ ンピース(冷凍)、干ししいた け、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん にんじんのマリネ
24 火	こんぶ	ご飯 すまし汁(お麩・人参) 魚の竜田揚げ(鯖) 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、もち米、きび 砂糖、油、米、片栗粉、 焼ふ	干し、きな粉	オレンジ・ネーブル、は くさい、にんじん、ほう れんそう、万能ねぎ、 しょうが、焼きのり	二色おはぎ 煮干し
25 水 きいろ クッキンク	スティック 大根	コッペパン かぼちゃのクリームシチュー トマトとバジルのサラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン (乳・卵なし)、小麦粉、 油、ごま、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、チー ズ、バター	メロン、トマト、日本かぼちゃ、 たまねぎ、ごぼう、にんじん、 ブロッコリー、マッシュルー ム、バジル・バジリコ、カットわ かめ	お茶 わかめおにぎり ごぼうスティック
26 木鮭 お 実演	スティック 胡瓜	ご飯 すまし汁(麩・ミンパ・ナルト) さけのちゃんちゃん焼き 根菜と里芋の煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さと いも、きび砂糖、焼ふ	牛乳、さけ、豆乳、チーズ、なると(乳・卵なし)、みそ、バター	ぶどう、キャベツ、にんじん、 れんこん、ごぼう、しめじ、え だまめ、糸みつば、いんげ ん、レモン果汁	牛乳 チーズ蒸しパン ゆで枝豆
27 金誕生会	粉ふき芋	雑穀ご飯 みそ汁(なす・たまねぎ)	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、ごま、ごま(乾)	豚ひき肉、バター、み そ、かつお節、あずき (乾)	なし、メロン、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、ほうれんそう、に んじん、わかめ(戦)、焼きのり	お茶 ヨーグルトケーキ、 梨 (乳児) おかかおにぎり すまし汁(人参・ほうれん草))
28 土	煮干し	カレー風味の豚丼 すまし汁(豆腐・にら) フルーツ	胚芽米、片栗粉、油、 ごま油	豚肉、絹ごし豆腐	すいか、たまねぎ、に んじん、しめじ、 にら、 かぶ・葉、 グリンピー ス、 にんにく	お茶 菜めし 人参スティック (しょうゆ)
30 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(生揚げ・ほうれん草) 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) かぶとハムのサラダ	胚芽米、小麦粉、油、 ながいも、米、片栗 粉、、焼ふ、きび砂糖	牛乳、さば、卵、煮干 し、さくらえび、かつお 節	オレンジ・ネーブル、はくさい、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、万能ねぎ、しょうが、焼きのり、あおのり	牛乳 オレンジ風味のフレ ンチトースト 胡瓜スティック(塩)
カルーツ 魚で季節を見つけよう!						

9月の果物はぶどう・梨・柿等になります。

魚っていいよ!

●旬が豊富

海に囲まれた日本は、魚介類の種類も多 骨がじょうぶになります。 くて新鮮です。新鮮な魚はおいしい! (今は輸入が多くなりました)

●いろいろな形でおもしろい! ●いろいろな調理方法ができます 揚げ、焼き、煮もの、サラダ、汁もの…

●おいしい! お米によくあうよ 米に足りない必須アミノ酸のヒスチジ ン、リジンを補います。

●カルシウム、DHAが豊富です! (を) 骨がじょうぶになります。 おさり

●肉よりも太りにくいよ ●骨が楽しい!

口の中の感度もよ なります。









