

献立表

2020年度 9月

日付	献立名	午後おやつ	材 料 名				エネルギー たんぱく質・脂質・炭水化物 1日3食未満児
			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	その他	
1 15 火	ご飯 えのきのすまし汁 さわらの西京焼き キャベツのゆかり和え 梨	牛乳 みたらし豆腐団子	米、米粉、片栗粉、 小町麩、三温糖	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、みそ	なし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、料理酒、食塩、ゆかり	548kcal (481kcal)
							20.5g (18.5g)
							10.4g (10.7g)
							1.7g (1.5g)
2 16 30 水	ほうれん草のクリームパスタ かぼちゃのスープ 切り干し大根のサラダ 鉄分強化ヨーグルト	牛乳 ツナと塩昆布のおにぎり	スパゲティ、米、米粉、キャノーラ油、三温糖、ごま油	牛乳、鉄分強化ヨーグルト、豆乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、コンソメ	538kcal (480kcal)
							24.7g (22.5g)
							11.4g (11.6g)
							1.5g (1.3g)
3 17 木	ご飯 さつまいものみそ汁 炒り豆腐 きんぴらごぼう バナナ	牛乳 きな粉クッキー	米、さつまいも、薄力粉、三温糖、ごま油、キャノーラ油、白いりごま	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、豆乳、きな粉、みそ	バナナ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、長ねぎ、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	570kcal (503kcal)
							19.9g (18.2g)
							18.3g (17.1g)
							1.1g (1.0g)
4 18 金	ロールパン 野菜チャウダー 鮭のパン粉焼き 青菜のソテー 梨	牛乳 五平餅	ロールパン、米、じゃがいも、米粉、パン粉、キャノーラ油、三温糖、白すりごま	牛乳、豆乳、さけ、みそ	なし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)	料理酒、食塩、コンソメ、しょうゆ	608kcal (529kcal)
							24.9g (22.0g)
							18.6g (17.3g)
							2.1g (1.8g)
5 19 土	チャーハン わかめスープ 春雨の中華サラダ オレンジ	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、はるさめ、三温糖、キャノーラ油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶	オレンジ、にんじん、たまねぎ、いちごジャム、きゅうり、コーン(冷凍)、長ねぎ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩	505kcal (447kcal)
							16.7g (15.4g)
							12.1g (12.1g)
							1.9g (1.6g)
7 28 月	ご飯 なすのみそ汁 かじきのタルタル焼き ひじきの煮物 梨	牛乳 さつまいも蒸しパン	米、米粉、さつまいも、マヨドレ、三温糖、キャノーラ油	牛乳、かじき、豆乳、大豆水煮パック、みそ	なし、なす、しめじ、にんじん、長ねぎ、たまねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	543kcal (477kcal)
							19.7g (17.9g)
							18.3g (17.1g)
							1.6g (1.3g)
8 29 火	ポークカレーライス チンゲン菜のスープ キャベツサラダ バナナ	麦茶 牛乳ゼリー ウエハース (麦ふあ〜)	米、じゃがいも、キャノーラ油、薄力粉、三温糖	牛乳、豚肉、しらす、ウエハース、スキムミルク	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、みかん缶、コーン(冷凍)、トマトピューレ、粉かんてん、焼きのり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、食塩、食酢(米酢)、カレー粉	487kcal (443kcal)
							15.1g (14.7g)
							12.9g (13.4g)
							2.0g (1.7g)

日付	献立名	午後おやつ	材 料 名				エネルギー/ たんぱく質/脂質/食塩 (1日3歳未満児)
			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	その他	
9 水	けんちんうどん じゃがいものそぼろ煮 中華大根 オレンジ	牛乳 二色おはぎ	干しうどん、じゃがいも、米、黒すりごま、三温糖、ごま油、片栗粉、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、きな粉	オレンジ、だいこん、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん、食酢(米酢)、食塩	579kcal (506kcal)
							21.1g (19.0g)
							12.6g (12.6g)
							3.4g (2.8g)
23 水	けんちんうどん じゃがいものそぼろ煮 中華大根 もも缶	牛乳 二色おはぎ	干しうどん、じゃがいも、米、黒すりごま、三温糖、ごま油、片栗粉、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、きな粉	もも缶、だいこん、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん、食酢(米酢)、食塩	597kcal (521kcal)
							20.9g (18.9g)
							12.6g (12.6g)
							3.4g (2.8g)
10 24 木	ご飯 さつまいものみそ汁 チキンナゲット 野菜炒め りんご	牛乳 バナナケーキ	米、さつまいも、薄力粉、片栗粉、キャノーラ油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、豆乳、みそ	りんご、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、ベーキングパウダー	625kcal (543kcal)
							18.4g (16.8g)
							19.8g (18.3g)
							1.3g (1.1g)
11 25 金	食パン ミネストローネ かれのいチーズ焼き 海藻サラダ 梨	牛乳 鶏そぼろごはん	食パン、米、ごま油、白いりごま、キャノーラ油、三温糖	牛乳、かれのい、ピザ用チーズ、鶏ひき肉、ベーコン	なし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、しめじ、生わかめ、にんじん	食酢(米酢)、料理酒、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	549kcal (482kcal)
							25.6g (22.6g)
							16.6g (15.7g)
							2.8g (2.3g)
12 26 土	ご飯 あさりのみそ汁 高野豆腐と野菜のうま煮 大根の和え物 バナナ	牛乳 マカロニきな粉	米、マカロニ、三温糖、キャノーラ油	牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、あさり水煮缶、みそ、高野豆腐、きな粉	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩	472kcal (420kcal)
							21.4g (19.2g)
							10.8g (11.1g)
							1.5g (1.2g)
14 月	ご飯 若竹汁 松風焼き 大根のおかか煮 オレンジ	牛乳 マーラーカオ	米、米粉、片栗粉、黒砂糖、三温糖、白いりごま、キャノーラ油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、みそ、かつお節	オレンジ、だいこん、たけのこ(ゆで)、にんじん、長ねぎ、生わかめ、レーズン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、ベーキングパウダー	544kcal (478kcal)
							18.5g (16.9g)
							17.9g (16.8g)
							1.7g (1.4g)

♪今月のケーキ(10日)・・・バナナケーキ(バナナ、薄力粉、ベーキングパウダー、キャノーラ油、三温糖、豆乳)

- ★ 行事や、食材の入荷状況により変更することがありますのでご了承下さい。
- ★ 1, 2歳児クラスは、午前中に牛乳を飲みます。
- ★ 補食は、おにぎり等の軽食を提供します。