

9月 予定献立表

平成27年9月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1(火)	果物	冷やしうどん かぼちゃの煮物	小豆と黄粉のケーキ	人参、、わかめ、きゅうり、豚肉、油揚げ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、黄粉、牛乳、BP	幼 558	21.9
	牛乳	大根の昆布和え 果物	牛乳	かぼちゃ、三温糖、大根、キャベツ、塩昆布、ごま油、小豆、小麦粉、バター、砂糖	乳 530	20.6
2(水)	おかし	ご飯 麻婆豆腐	シュガートースト	玉ねぎ、人参、にら、豚ひき、木綿、にんにく、しょうが、醤油、味噌、塩、片栗粉、バター	幼 526	20.1
	牛乳	春雨サラダ 中華風スープ 果物	牛乳	春雨、きゅうり、、酢、三温糖、ごま油、ねぎ、えのき、わかめ、コーン、葉ねぎ、食パン	乳 497	19.1
3(木)	果物	胚芽ロール チキンカツ 果物	じゃこおにぎり	鶏むね、小麦粉、パン粉、ソース、ケチャップ、玉ねぎ、大根、トマト、小松菜、じゃこ	幼 548	22.0
	牛乳	アスパラサラダ トマトのスープ	牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、アスパラ、コーン、醤油、三温糖、オリーブオイル、酢、小松菜	乳 508	20.6
4(金)	おかし	チキンカレー マカロニサラダ	豆腐入りスコーン	玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、豚肉、カットトマト、バター、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ソース、塩、胡椒、豆腐	幼 624	19.9
	牛乳	お麩のスープ 果物	牛乳	マカロニ、人参、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、ねぎ、人参、えのき、わかめ、葉ねぎ、お麩、小麦粉、BP	乳 576	19.0
5(土)	おかし	鶏肉丼 野菜のツナ和え	おかし	人参、しめじ、鶏もも、葱、にんにく、生姜、ごま、醤油、三温糖、油、片栗粉	幼 594	22.1
	牛乳	もやしの味噌汁 果物	牛乳	大根、きゅうり、ツナ、酢、ごま油、葱、もやし、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 555	20.8
7(月)	おかし	わかめご飯 豚肉の竜田揚げ	マーブルケーキ	わかめ、豚肉、生姜、片栗粉、油、ねぎ、人参、えのき、なす、葉ねぎ、煮干しだし、ごま油、味噌、バター・ココ	幼 625	22.3
	牛乳	ひじきの煮物 なすの味噌汁 果物	牛乳	ひじき、白滝、えのき、油揚げ、さつま揚げ、いんげん、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、小麦粉、BP、牛	乳 576	21.0
8(火)	果物	冷やし中華 冬瓜と鶏の煮物	昆布おにぎり	人参、きゅうり、もやし、黄パプリカ、豚肉、だし昆布、だしかつお、醤油、三温糖、ごま油	幼 511	23.4
	牛乳	コーンスープ 果物	牛乳	冬瓜、鶏もも、玉ねぎ、えのき、わかめ、クリームコーン、コーン、葉ねぎ、塩、ゴマ昆布	乳 496	21.8
9(水)	おかし	ご飯 鮭の照り焼き 果物	セサミトースト	鮭、生姜、みりん、豆腐、ねぎ、大根、わかめ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 519	23.1
	牛乳	切干大根のサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳	切干大根、人参、きゅうり、コーン、醤油、三温糖、酢、ごま油、すりごま、バター	乳 491	21.5
10(木)	果物	バターロール タンドリーチキン 果物	中華おこわ	鶏もも、ヨーグルト、ケチャップ、塩、ソース、カレー粉、じゃが芋、しめじ、えのき、小松菜、たけのこ	幼 512	27.5
	牛乳	焼き野菜のマリネ ポテトスープ	牛乳	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、コーン、じゃこ、醤油、酢、三温糖、オリーブオイル、豚肉、干し椎茸	乳 479	25.0
11(金)	おかし	ご飯 豆腐のうま煮 果物	冷やしきつねうどん	木綿、玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸、竹の子、青梗菜、豚肉、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、油揚げ、小松	幼 516	25.0
	牛乳	じゃこサラダ 油揚げの味噌汁	牛乳	アスパラ、ブロッコリー、きゅうり、黄ピーマン、じゃこ、ごま酢、オリーブオイル、ねぎ、油揚げ、葉ねぎ、うどん	乳 489	23.1
12(土)	おかし	ピラフ 鶏肉とじゃが芋の煮物	おかし	ピーマン、コーン缶、豚ひき、にんにく、油、わかめ、、人参、玉ねぎ、しめじ、葉ねぎ	幼 551	24.2
	牛乳	わかめスープ 果物	牛乳	鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、カットトマト、オリーブオイル、だしかつお、だし昆布、塩	乳 520	22.5
14(月)	おかし	ふりかけご飯 鶏のから揚げ 果物	バナナケーキ	じゃこ、青のり、ごま、ごま油、塩、鶏もも、しょうが、にんにく、醤油、煮干しだし、味噌、小麦粉、バター、BP	幼 620	24.7
	牛乳	トマトのサラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳	トマト、人参、きゅうり、コーン、ブロッコリー酢、オリーブオイル、ねぎ、えのき、じゃが芋、葉ねぎ、牛乳、バナナ	乳 572	22.8
15(火)	果物	ミートソーススパゲッティ ツナサラダ	わかめおにぎり	玉ねぎ、ピーマン、豚ひき、カットトマト、トマトピューレ、にんにく、バター、油、ケチャップ、ソース、わかめ	幼 603	23.0
	牛乳	えのきのスープ 果物	牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、ツナ、黄パプリカ、オリーブオイル、ねぎ、えのき、わかめ、コーン、葉ねぎ	乳 565	21.5
16(水)	おかし	ご飯 鶏肉の香味焼き 果物	焼きそば	鶏肉、ねぎ、しょうが、みょうが、みりん、酒ねぎ、わかめ、えのき、豆腐、葉ねぎ	幼 511	21.8
	牛乳	ひじきのサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳	ひじき、人参、きゅうり、キャベツ、しらす、醤油、三温糖、酢、豚肉、もやし、	乳 485	20.5
17(木)	果物	ぶどうパン 鮭フライ 果物	カレーピラフ	鮭、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、豚ひき	幼 576	24.9
	牛乳	かぼちゃサラダ キャベツのスープ	牛乳	かぼちゃ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩	乳 533	22.9
18(金)	おかし	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 果物	ジャムサンド	木綿、玉ねぎ、人参、えのき、いんげん、豚肉、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、豚肉、食パン、マーガリン	幼 567	22.4
	牛乳	アスパラの葱味噌和え 冬瓜の味噌汁	牛乳	アスパラ、葱、いんげん、胡瓜、ねぎ、冬瓜、もやし、油揚げ、葉ねぎ、煮干しだし、味噌、イチゴジャム	乳 529	21.0
19(土)	おかし	中華丼 きゅうりの和えもの	おかし	玉ねぎ、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、豚肉、醤油、塩、ごま油、片栗粉	幼 533	17.1
	牛乳	大根の味噌汁 果物	牛乳	きゅうり、人参、もやし、ねぎ、大根、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 506	16.8
21(月)	敬老の日				幼	
22(火)	国民の休日				幼	
23(水)	秋分の日				幼	
24(木)	果物	チーズパン ハンバーグ 果物	鮭おにぎり	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、パン粉、牛乳、ゼラチン、塩、胡椒、ケチャップ、中農ソース、鮭	幼 595	28.8
	牛乳	グリーンサラダ かぼちゃのスープ	牛乳	ブロッコリー、アスパラ、きゅうり、黄パプリカ、オリーブオイル、酢かぼちゃ、しめじ、小松菜	乳 545	26.1
25(金)	おかし	ゆかりご飯 魚の磯辺揚げ 果物	お月見だんご(1歳おつかおにぎり)	ゆかり、白身魚、青のり、生姜、ねぎ、人参、大根、えのき、小松菜、お麩、味噌、白玉粉	幼 569	22.6
	牛乳	切干大根の煮物 お麩の味噌汁	牛乳	切干大根、白滝、油揚げ、いんげん、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖	乳 546	21.4
26(土)	おかし	ビビンバ 大根サラダ 果物	おかし	もやし、きゅうり、豚肉、玉ねぎ、にんにく、生姜、ごま油、塩、三温糖、醤油、片栗粉	幼 578	22.1
	牛乳	ねぎとえのきのスープ	牛乳	大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、酢、ねぎ、えのき、わかめ、コーン、葉ねぎ	乳 542	20.8
28(月)	おかし	ハヤシライス いんげんのサラダ	マーメレード蒸しパン	玉ねぎ、じゃが芋、豚肉、にんにく、トマトピューレ、トマトジュース、バター、ケチャップ、ソース、小麦粉、牛乳、	幼 620	17.5
	牛乳	冬瓜のスープ 果物	牛乳	いんげん、人参、キャベツ、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、ねぎ、冬瓜、えのき、小松菜、マーメレードジャム	乳 572	17.1
29(火)	果物	醤油ラーメン 肉じゃが	揚げパン	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン、もやし、ほうれん草、豚肉、みりん、ごま油、コッペパン	幼 601	25.2
	牛乳	野菜の昆布和え 果物	牛乳	じゃが芋、白滝、豚肉、グリーンピース、大根、きゅうり、キャベツ、昆布、砂糖	乳 564	23.2
30(水)	おかし	カレー風味ライス フライドチキントマトソ	ゼリーポンチ	玉ねぎ、人参、ピーマン、カレー粉、塩、人参、おくら、大根、キャベツ、オリーブオイル、メロン、みかん缶	幼 550	19.2
	牛乳	キャベツとアスパラのサラダ オクラのス	牛乳	鶏肉、にんにく、粉チーズ、トマト、ズッキーニ、キャベツ、アスパラ、胡瓜、黄パプリカ、パイン缶、寒天、オレンジ	乳 516	18.4

※ 仕入れの都合で献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	565	19.8	幼	566	22.6
	乳児	490	17.2	乳	530	21.2