

9月 予定献立表

平成28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(木)	果物 牛乳	食パン ハンバーグ 果物 トマトとブロッコリーのサラダ ポテトスープ	わかめおにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、パン粉、牛乳、塩、胡椒、ケチャップ、三温糖、ソース、醤油、酢、オリーブオイル トマト、ブロッコリー、きゅうり、コーン、しめじ、じゃが芋、葉ねぎ、オリーブオイル、だしかつお、だし昆布	幼 576 乳 537	24.7 22.8
2(金)	おかし 牛乳	佃煮ご飯 豆腐のうま煮 果物 野菜のおかか和え 冬瓜の味噌汁	マカロニ洋風煮 牛乳	のり、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、青梗菜、キャベツ、豚肉、生姜、醤油、塩、三温糖、片栗粉、煮干しだし、味噌 キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、冬瓜、ねぎ、えのき、油揚げ、葉ねぎ、ピーマン、鶏ひき、ケチャップ	幼 525 乳 496	25.6 23.6
3(土)	おかし 牛乳	ご飯 鶏のから揚げ 大根の甘酢和え わかめの味噌汁 果物	いちごのカップケーキ 牛乳	鶏もも、生姜、にんにく、大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、醤油、酒、油、片栗粉、小麦粉、三温糖、酢 ねぎ、えのき、わかめ、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、イチゴジャム、砂糖、バター、牛乳	幼 544 乳 515	21.6 20.4
5(月)	おかし 牛乳	ご飯 鮭の胡麻味噌やき 小松菜のお浸し 鶏団子スープ 果物	ココアバタートースト 牛乳	鮭、ねぎ、ごま、生姜、味噌、三温糖、醤油、酒、食パン、ココア、バター、砂糖 小松菜、人参、もやし、きゅうり、油揚げ、しらす、だしかつお、だし昆布、塩、えのき、キャベツ、鶏ひき、葉ねぎ	幼 525 乳 496	27.7 25.3
6(火)	果物 牛乳	冷やし中華 大根と鶏肉の煮物 中華風コーンスープ 果物	そぼろおにぎり 牛乳	人参、きゅうり、もやし、わかめ、黄パプリカ、鶏ささみ、だし昆布、だしかつお、醤油、三温糖、ごま油 大根、鶏肉、いんげん、塩、油、ねぎ、えのき、干し椎茸、コーン、クリームコーン、葉ねぎ、鶏ひき、生姜	幼 560 乳 531	24.1 22.3
7(水)	おかし 牛乳	ツナご飯 鶏の照り焼き 果物 焼き野菜のマリネ トマトと大根のスープ	そうめん 牛乳	ツナ、昆布、人参、しめじ、鶏もも、しょうが、醤油、みりん、大根、トマト、小松菜、だしかつお、だし昆布、塩 玉ねぎ、アスパラ、かぼちゃ、じゃこ、コーン、三温糖、酢、オリーブオイル、ねぎ、鶏肉	幼 596 乳 556	28.9 26.1
8(木)	果物 牛乳	胚芽ロール カレーコロッケ 果物 ブロッコリーのしらす和え キャベツのスープ	ピラフ 牛乳	玉ねぎ、人参、じゃが芋、鶏ひき、コーン、油、塩、胡椒、小麦粉、キャベツ、ソース、カレー粉、ピーマン ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、キャベツ、コーン、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油	幼 562 乳 526	21.0 20.3
9(金)	おかし 牛乳	ご飯 豆腐の野菜あんかけ ささ身のサラダ 油揚げの味噌汁 果物	ドーナツ 牛乳	木綿、玉ねぎ、人参、えのき、いんげん、豚ひき、醤油、片栗粉、ねぎ、キャベツ、葉ねぎ、油揚げ、小麦粉、BP、牛乳 ささ身、きゅうり、ブロッコリー、黄パプリカ、ごま、すりごま、マヨネーズ、だしかつお、だし昆布、味噌、砂糖	幼 603 乳 559	22.5 21.1
10(土)	おかし 牛乳	ごま塩ご飯 鮭の竜田揚げ 果物 しょうゆフレンチ ほうれん草の味噌汁	じゃこおにぎり 牛乳	鮭、生姜、醤油、酒、みりん、片栗粉、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、だしかつお、だし昆布、塩 きゅうり、コーン、キャベツ、人参、アスパラ、酢、油、じゃこ、小松菜、ごま	幼 534 乳 507	22.4 21.0
12(月)	おかし 牛乳	ご飯 ささ身のフライ 果物 キャベツの昆布和え 田舎味噌汁	ジャムサンド 牛乳	ささ身、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、じゃが芋、人参、玉ねぎ、大根、葉ねぎ、豚肉 大根、人参、きゅうり、キャベツ、塩昆布、ごま油、塩、煮干しだし、味噌、マーガリン、ブルーベリージャム	幼 598 乳 554	26.8 24.6
13(火)	果物 牛乳	ミートソースパグェティー 果物 切り干し大根のサラダ かぼちゃスープ	中華おこわ 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、にんにく、カットトマト、トマトピューレ、バター、三温糖、ケチャップ、ソース 切干大根、きゅうり、コーン、醤油、ごま油、酢、しめじ、かぼちゃ、小松菜、だしかつお、竹の子、干し椎茸、豚肉	幼 621 乳 575	22.1 20.8
14(水)	おかし 牛乳	ゆかりご飯 鮭の香味焼き 果物 野菜の胡麻味噌和え 豆腐のすまし汁	マーブルケーキ 牛乳	鮭、生姜、ねぎ、醤油、みりん、大根、わかめ、豆腐、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、バター、ココア じゃが芋、人参、ブロッコリー、なす、黄パプリカ、味噌、すりごま、いりごま、三温糖、小麦粉、BP、牛乳	幼 610 乳 568	22.9 21.4
15(木)	果物 牛乳	パンブキンパン タンドリーチキン グリーンサラダ ミネストローネ 果物	お月見団子 <small>(1歳おにぎり)</small> 牛乳	鶏もも、にんにく、生姜、ケチャップ、ソース、醤油、カレー粉、ヨーグルト、玉ねぎ、人参、カットトマト ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、酢、三温糖、豚バラ、小松菜、だしかつお、だし昆布、白玉粉	幼 513 乳 509	24.5 22.9
16(金)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 もやしの海苔和え 春雨スープ 果物	焼きそば 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、豚ひき、木綿、にんにく、生姜、ごま油、塩、胡椒、醤油、味噌、三温糖、片栗粉、豚肉 もやし、きゅうり、しらす、海苔、ごま、酢、ねぎ、鶏ひき、春雨、干し椎茸、葉ねぎ、だしかつお、キャベツ	幼 553 乳 520	24.6 22.7
17(土)	おかし 牛乳	そぼろ丼 ポテトサラダ 野菜の味噌汁 果物	おかし 牛乳	鶏ひき、玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン、生姜、三温糖、醤油、塩、ごま油 じゃが芋、きゅうり、ツナ、大豆マヨネーズ、ねぎ、大根、えのき、葉ねぎ、だしかつお、味噌	幼 619 乳 559	21.9 20.3
19(月)	敬老の日				幼 乳	
20(火)	果物 牛乳	煮込みうどん かぼちゃのいとこ煮 じゃこサラダ 果物	いなりおにぎり 牛乳	ねぎ、人参、大根、しめじ、ごぼう、豚肉、油揚げ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、みりん かぼちゃ、小豆、三温糖、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、じゃこ、ごま酢、油	幼 549 乳 508	20.2 19.2
21(水)	おかし 牛乳	キーマカレー マカロニサラダ コーンスープ 果物	あんバターサンド 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、カットトマト、鶏ひき、にんにく、生姜、バター、小麦粉、ケチャップ、ソース、こしあん マカロニ、きゅうり、ツナ、ブロッコリー、マヨネーズ、クリームコーン、コーン、えのき、わかめ、葉ねぎ、だし昆布、醤油	幼 622 乳 574	22.7 21.3
22(木)	秋分の日				幼 乳	
23(金)	おかし 牛乳	秋鮭の炊き込みご飯 ごまだれチキン ひじきの煮物 さつま芋の味噌汁 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	鮭、舞茸、里芋、醤油、酒、三温糖、鶏もも、にんにく、生姜、ごま、みりん、ごま油、バター、小麦粉、BP、黒糖、牛乳 ひじき、人参、白滝、えのき、油揚げ、いんげん、だしかつお、だし昆布、ねぎ、しめじ、さつま芋、葉ねぎ、味噌	幼 569 乳 533	26.2 24.1
24(土)	おかし 牛乳	中華丼 きゅうりの和え物 大根の味噌汁 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、キャベツ、青梗菜、豚肉、醤油、塩、片栗粉、ごま油、だしかつお、だし昆布 きゅうり、わかめ、黄パプリカ、三温糖、酢、ごま、ねぎ、大根、葉ねぎ、味噌	幼 535 乳 508	19.2 18.5
26(月)	おかし 牛乳	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 根菜のスープ 果物	シュガートースト 牛乳	玉ねぎ、人参、じゃが芋、豚肉、トマトピューレ、トマトジュース、にんにく、小麦粉、バター、ケチャップ、ソース、醤油、砂糖 ブロッコリー、きゅうり、コーン、じゃこ、酢、オリーブオイル、ねぎ、大根、ごぼう、鶏肉、葉ねぎ、だし昆布	幼 599 乳 555	21.8 20.5
27(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば ひじきのサラダ ワンタンスープ 果物	ツナおにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、椎茸、竹の子、キャベツ、青梗菜、豚肉、かまぼこ、にんにく、生姜、だしかつお、醤油、片栗粉、ごま油 ひじき、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、三温糖、酢、ねぎ、えのき、小松菜、鶏ひき、ワンタンの皮、ツナ	幼 601 乳 554	22.6 21.1
28(水)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げの味噌煮 ツナサラダ お麩のすまし汁 果物	さつま芋ケーキ 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、豚肉、厚揚げ、にんにく、生姜、油、醤油、味噌、三温糖、牛乳 キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、酢、ごま油、ねぎ、大根、わかめ、お麩、だし昆布、さつま芋、バター、小麦粉、BP	幼 592 乳 550	21.2 20.1
29(木)	果物 牛乳	チーズパン チキンのトマト煮込み かぼちゃサラダ ほうれん草のスープ 果物	鶏葱うどん 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、カットトマト、にんにく、バター、醤油、ケチャップ、ソース、塩、三温糖 かぼちゃ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、ほうれん草、大根、だしかつお、だし昆布、ねぎ、小松菜、鶏肉	幼 534 乳 511	28.5 25.8
30(金)	おかし 牛乳	ガーリックライス 白身魚のカレーフライ かぶとコーンのサラダ きこのスープ	かぼちゃプリン 牛乳	コーン、赤パプリカ、いんげん、バター、カレイ、玉ねぎ、胡瓜、大豆マヨネーズ、カレー粉、酢、醤油、パン粉、生クリーム かぶ、ブロッコリー、人参、胡椒、三温糖、えのき、しめじ、舞茸、葉ねぎ、鶏肉、だし昆布、かぼちゃ、粉寒天	幼 584 乳 545	23.3 21.7

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたくない食材がありましたらご家庭で食べてください。

基準値	幼児	565	19.8	平均値	幼	572	23.6
	乳児	490	17.2	平均	乳	535	22.0