

# 9月 予定献立表

平成30年9月 志村さかした保育園

| 日付    | 乳児午前<br>おやつ | 給食                                      | おやつ              | 使用している食材   | エネルギー<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g)   |
|-------|-------------|---|------------------|--|-----------------|--------------|
| 1(土)  | おかし<br>牛乳   | ビビンバ丼 キャベツのサラダ<br>大根の味噌汁 果物             | おかし<br>牛乳        | 玉ねぎ、豚肉、にんにく、人参、もやし、ほうれん草、コーン、ごま、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉<br>キャベツ、わかめ、黄パプリカ、酢、ねぎ、大根、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌                       | 幼 559<br>乳 528  | 24.7<br>22.9 |
| 3(月)  | おかし<br>牛乳   | ご飯 厚揚げのうま煮 果物<br>きゅうりの酢の物 なすの味噌汁        | 非常食              | 玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、豚肉、厚揚げ、キャベツ、小松菜、にんにく、生姜、ごま油、醤油、三温糖<br>きゅうり、わかめ、大根、黄パプリカ、ツナ、酢、ねぎ、えのき、なす、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌             | 幼 504<br>乳 483  | 21.5<br>20.3 |
| 4(火)  | 果物<br>牛乳    | 冷やし中華 かぼちゃのいとこ煮<br>じゃこサラダ 果物            | マーブルケーキ<br>牛乳    | 人参、もやし、きゅうり、わかめ、鶏ささみ、すりごま、醤油、みりん、塩、三温糖、酢、ごま油、BP<br>かぼちゃ、小豆、だしかつお、だし昆布、じゃこ、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、ごま、ココア、豆乳                | 幼 570<br>乳 541  | 20.5<br>19.5 |
| 5(水)  | おかし<br>牛乳   | ひじきご飯 鮭のねぎ味噌焼き 果物<br>切干大根の煮物 豚肉のすまし汁    | そうめん<br>牛乳       | ひじき、人参、鮭、ねぎ、大葉、生姜、味噌、三温糖、みりん、すりごま、ねぎ、小松菜、鶏ひき、油揚げ<br>切干大根、白滝、さつま揚げ、いんげん、玉ねぎ、えのき、じゃが芋、豚肉、小松菜、だしかつお、だし昆布              | 幼 548<br>乳 514  | 28.2<br>25.7 |
| 6(木)  | 果物<br>牛乳    | レーズンパン チキンカツ 果物<br>ポテトサラダ トマトのスープ       | わかめおにぎり<br>牛乳    | 鶏もも、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、三温糖、油、わかめ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩<br>じゃが芋、人参、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ、玉ねぎ、トマト、大根、豚肉、にんにく、小松菜                | 幼 627<br>乳 575  | 23.1<br>21.5 |
| 7(金)  | おかし<br>牛乳   | ハヤシライス 冬瓜のスープ<br>ブロッコリーのしらす和え 果物        | シュガートースト<br>牛乳   | 玉ねぎ、豚肉、にんにく、カットトマト、トマトジュース、小麦粉、三温糖、ケチャップ、ソース、醤油、塩、バター<br>ブロッコリー、きゅうり、しらす、ごま油、ねぎ、人参、しめじ、冬瓜、鶏肉、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布        | 幼 554<br>乳 517  | 19.5<br>18.6 |
| 8(土)  | おかし<br>牛乳   | 鶏肉丼 もやしのサラダ<br>じゃが芋の味噌汁 果物              | おかし<br>牛乳        | 鶏もも、玉ねぎ、しめじ、小松菜、ねぎ、人参、えのき、じゃが芋、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌<br>もやし、人参、きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、ごま油                                 | 幼 605<br>乳 565  | 23.6<br>22.0 |
| 10(月) | おかし<br>牛乳   | ご飯 豆腐ハンバーグ 果物<br>かぼちゃサラダ 豚汁             | おからケーキ<br>牛乳     | 木綿、鶏ひき、玉ねぎ、ひじき、えのき、舞茸、葉ねぎ、ゼラチン、醤油、片栗粉、BP、おから、豆乳、レーズン<br>かぼちゃ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、ねぎ、人参、大根、ごぼう、豚汁、油揚げ、小松菜、だし煮干し          | 幼 619<br>乳 573  | 22.2<br>20.9 |
| 11(火) | 果物<br>牛乳    | 冷やしうどん 冬瓜の煮物<br>大根のツナサラダ 果物             | 昆布おにぎり<br>牛乳     | 人参、もやし、キャベツ、わかめ、豚肉、にんにく、生姜、醤油、三温糖、みりん、塩、昆布<br>冬瓜、厚揚げ、鶏もも、だし昆布、だしかつお、片栗粉、きゅうり、いんげん、大根、ツナ、酢、ごま油                      | 幼 503<br>乳 480  | 23.0<br>21.5 |
| 12(水) | おかし<br>牛乳   | 焼肉丼 小松菜のお浸し<br>田舎風味噌汁 果物                | ジャムサンド<br>牛乳     | 玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、きゅうり、醤油、三温糖、塩、ごま油、マーガリン、ブルーベリー<br>小松菜、キャベツ、ブロッコリー、油揚げ、ねぎ、えのき、じゃが芋、豚肉、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌       | 幼 616<br>乳 572  | 28.3<br>25.7 |
| 13(木) | 果物<br>牛乳    | バターロール 鶏のトマトソース<br>ひじきのサラダ ポトフ 果物       | 中華おこわ<br>牛乳      | 鶏もも、玉ねぎ、人参、カットトマト、にんにく、パセリ、塩、こしょう、ケチャップ、豚肉、干し椎茸、竹の子<br>ひじき、キャベツ、きゅうり、じゃこ、酢、大根、しめじ、豚肉、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油             | 幼 537<br>乳 496  | 25.9<br>23.7 |
| 14(金) | おかし<br>牛乳   | わかめご飯 あじのゆかりフライ<br>もやしののり和え 豆腐の味噌汁 果物   | やきそば<br>牛乳       | あじ、ゆかり、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、ねぎ、えのき、豆腐、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌<br>もやし、きゅうり、黄パプリカ、のり、醤油、三温糖、酢、ごま油、人参、きゃべつ、もやし、豚肉              | 幼 549<br>乳 519  | 25.1<br>23.1 |
| 15(土) | おかし<br>牛乳   | そば丼 塩キャベツサラダ<br>わかめの味噌汁 果物              | おかし<br>牛乳        | 玉ねぎ、鶏ひき、生姜、人参、もやし、ほうれん草、塩、ごま油、醤油、塩、三温糖<br>キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、ねぎ、えのき、わかめ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌                             | 幼 555<br>乳 495  | 20.4<br>17.8 |
| 17(月) |             | 敬老の日                                    |                  |  |                 |              |
| 18(火) | 果物<br>牛乳    | ミートソーススパゲティ 果物<br>切干大根のサラダ かぼちゃのスープ     | 揚げパン<br>牛乳       | 玉ねぎ、人参、トマト、カットトマト、トマトピューレ、ピーマン、豚ひき、にんにく、オリーブオイル、三温糖、ケチャップ<br>切干大根、きゅうり、コーン、酢、ごま油、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、かつおだし、昆布だし、醤油、ソース | 幼 643<br>乳 600  | 21.6<br>20.3 |
| 19(水) | おかし<br>牛乳   | ご飯 ごまだれチキン 果物<br>いんげんのツナ和え 厚揚げの味噌汁      | うどん<br>牛乳        | 鶏もも、ねぎ、にんにく、生姜、すりごま、いりごま、塩、こしょう、醤油、片栗粉、酒、ごま油、鶏肉、小松菜<br>いんげん、きゅうり、大根、黄パプリカ、ツナ、マヨネーズ、玉ねぎ、人参、キャベツ、厚揚げ、葉ねぎ、だし昆布        | 幼 573<br>乳 538  | 27.5<br>25.1 |
| 20(木) | 果物<br>牛乳    | チーズパン カレイフライ 果物<br>焼き野菜のマリネ 大根のスープ      | そぼろおにぎり<br>牛乳    | カレイ、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、三温糖、ねぎ、人参、大根、豚肉、葉ねぎ、だしかつお<br>玉ねぎ、かぼちゃ、なす、じゃこ、酢、オリーブオイル、鶏ひき、だし昆布、醤油、塩、油                       | 幼 581<br>乳 539  | 29.2<br>26.4 |
| 21(金) | おかし<br>牛乳   | カレーライス 野菜の胡麻味噌和え<br>ほうれん草のスープ 果物        | 黒糖蒸しパン<br>牛乳     | 玉ねぎ、人参、カットトマト、豚肉、にんにく、ケチャップ、ソース、カレー粉、ねぎ、しめじ、コーン、ほうれん草<br>じゃが芋、ブロッコリー、れんこん、黄パプリカ、味噌、三温糖、みりん、黒糖、BP、豆乳、ごま、だし昆布        | 幼 668<br>乳 608  | 20.0<br>19.0 |
| 22(土) | おかし<br>牛乳   | チャーハン 鶏のトマト煮<br>えのきのスープ 果物              | おかし<br>牛乳        | ねぎ、人参、コーン、小松菜、豚ひき、にんにく、醤油、塩、ごま油、えのき、もやし、葉ねぎ、だしかつお<br>玉ねぎ、しめじ、小松菜、鶏もも、にんにく、カットトマト、油、ケチャップ、塩、三温糖、ソース、だし昆布            | 幼 600<br>乳 580  | 26.2<br>24.1 |
| 24(月) |             | 振替休日                                    |                  |  |                 |              |
| 25(火) | 果物<br>牛乳    | あんかけ焼きそば 野菜の胡麻和え<br>ワンドンスープ 果物          | きなこクリームサンド<br>牛乳 | 玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、もやし、豚肉、かまぼこ、にんにく、生姜、ごま油、片栗粉、黄な粉<br>小松菜、きゅうり、いんげん、黄パプリカ、いりごま、ねぎ、えのき、鶏ひき、ワンドンの皮、葉ねぎ、だしかつお         | 幼 603<br>乳 564  | 23.7<br>22.1 |
| 26(水) | おかし<br>牛乳   | きのこご飯 れんこんのはさみ揚げ<br>マカロニサラダ さつま芋の味噌汁 果物 | アップルパイ<br>牛乳     | 椎茸、舞茸、しめじ、油揚げ、れんこん、鶏ひき、ねぎ、人参、生姜、片栗粉、パイシート、りんご、レモン汁<br>マカロニ、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ、玉ねぎ、えのき、さつま芋、鶏肉、葉ねぎ、だし煮干       | 幼 610<br>乳 561  | 20.1<br>19.1 |
| 27(木) | 果物<br>牛乳    | パンキンパン タンドリーチキン 果物<br>キャベツの昆布和え ポテトスープ  | ケチャップライス<br>牛乳   | 鶏もも、にんにく、生姜、ケチャップ、ソース、カレー粉、豆乳ヨーグルト、玉ねぎ、人参、豚ひき、ピーマン<br>キャベツ、きゅうり、塩昆布、ごま油、ねぎ、しめじ、じゃが芋、豚肉、小松菜、だしかつお、だし昆布              | 幼 496<br>乳 470  | 24.1<br>22.3 |
| 28(金) | おかし<br>牛乳   | さつま芋ご飯 さんまの塩焼き 果物<br>ささみのサラダ 油揚げの味噌汁    | 肉味噌うどん<br>牛乳     | さつま芋、人参、ごま塩、さんま、塩、豚ひき、葉ねぎ、ねぎ、キャベツ、えのき、油揚げ、葉ねぎ、煮干し<br>ささみ、きゅうり、れんこん、ブロッコリー、黄パプリカ、醤油、三温糖、大豆マヨネーズ、だし昆布、味噌             | 幼 586<br>乳 548  | 24.8<br>22.9 |
| 29(土) | おかし<br>牛乳   | 運動会<br>(みかん、ジュース)                       |                  |  |                 |              |

※ 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 | 575 | 28.7 | 平均値 | 幼 | 577 | 23.8 |
|     | 乳児 | 479 | 23.9 |     | 乳 | 538 | 22.0 |