

9月 予定献立表

令和2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 牛乳	ミートソースパグェティ ツナサラダ かぼちゃスープ オレンジ	非常食	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、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース ツナ、キャベツ、きゅうり、醤油、酢、オリーブオイル、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、いんげん、豚肉、だしかつお、だし昆布	幼 600 乳 578	21.8 21.1
2(水)	おかし 牛乳	五目ご飯 鮭の西京焼き ひじきの煮物 冬瓜のすまし汁 梨	バイナッブルケーキ 牛乳	舞茸、人参、鶏もも、ごぼう、油揚げ、鮭、生姜、三温糖、味噌、酒、みりん、ひじき、さつま揚げ、しらたき、いんげん、えのき 豚肉、ねぎ、冬瓜、キャベツ、干し椎茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、小麦粉、BP、パイン缶、豆乳	幼 547 乳 517	24.4 22.6
3(木)	果物 牛乳	食パン チキンカツ コールスロー ほうれん草のスープ ぶどう	中華おこわ 牛乳	鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、キャベツ、きゅうり、コーン、オリーブオイル、酢 ほうれん草、人参、大根、えのき、玉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、干し椎茸、竹の子、豚肉	幼 540 乳 504	24.7 22.8
4(金)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 トマトのサラダ キャベツの味噌汁 パナナ	シュガートースト 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、春雨、厚揚げ、竹の子、椎茸、醤油、三温糖、塩、マーガリン トマト、きゅうり、ブロッコリー、コーン、酢、ごま油、キャベツ、ねぎ、舞茸、小松菜、豚肉、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 560 乳 529	21.4 20.2
5(土)	おかし 牛乳	中華丼 鶏と大根の煮物 わかめスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、豚肉、にんにく、生姜、青梗菜、ごま油、塩、醤油、片栗粉 鶏もも、大根、いんげん、だしかつお、みりん、砂糖、わかめ、もやし、ねぎ、えのき、葉ねぎ	幼 617 乳 574	25.3 23.3
7(月)	おかし 牛乳	ご飯 アジのゆかりフライ ささみのサラダ 油揚げの味噌汁 パナナ	みかんゼリー せんべい	アジ、ゆかり、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、ささみ、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ごま、すりごま、酢、ごま油 ねぎ、人参、えのき、大根、油揚げ、小松菜、だし煮干し、だし昆布、醤油、味噌、みかん缶、アガー、砂糖	幼 603 乳 563	23.7 22.1
8(火)	果物 牛乳	醤油ラーメン 肉じゃが ブロッコリーのしらす和え オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	ねぎ、人参、もやし、干し椎茸、豚肉、にんにく、生姜、ニラ、だしかつお、昆布、煮干し、醤油、塩、ごま油 玉ねぎ、白滝、じゃが芋、いんげん、豚肉、三温糖、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、黒糖、小麦粉、BP、豆乳	幼 585 乳 552	25.2 23.3
9(水)	おかし 牛乳	ハヤシライス ひじきのサラダ お麴のスープ ぶどう	煮込みうどん 牛乳	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、牛脂、にんにく、生姜、小麦粉、油、塩、ケチャップ、ソース、醤油、三温糖 ひじき、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、酢、鮭、もやし、ねぎ、椎茸、わかめ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、小松菜、鶏肉	幼 527 乳 500	22.1 20.8
10(木)	果物 牛乳	チーズパン タンドリーチキン 野菜のこま味噌和え トマトと大根のスープ 梨	おかかおにぎり 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、塩、醤油、カレー粉、オリーブオイル、だしかつお、だし昆布、かつお節 じゃが芋、蓮根、なす、人参、黄パプリカ、ブロッコリー、すりごま、いりごま、味噌、ねぎ、トマト、大根、豚肉、しめじ、小松菜	幼 575 乳 532	25.4 23.3
11(金)	おかし 牛乳	ふりかけご飯 カレイの煮つけ かぼちゃサラダ ナスの味噌汁 オレンジ	ジャムサンド 牛乳	小松菜、海苔、じゃこ、ごま、カレイ、生姜、三温糖、醤油、みりん、かぼちゃ、きゅうり、コーン、ブロッコリー、マヨネーズ 玉ねぎ、人参、椎茸、なす、葉ねぎ、油揚げ、だし昆布、だしかつお、味噌、ごま油、マーガリン、ブルーベリージャム	幼 614 乳 569	28.4 25.9
12(土)	おかし 牛乳	チャーハン 豚の煮物 キャベツのスープ パナナ	おかし 牛乳	ねぎ、黄パプリカ、青梗菜、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩、豚肩、玉ねぎ、人参、大根、いんげん、にんにく キャベツ、人参、ねぎ、舞茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、三温糖	幼 633 乳 587	22.9 21.4
14(月)	おかし 牛乳	わかめご飯 鶏の照り焼き かぶとコーンのサラダ 田舎風味噌汁 オレンジ	バナナケーキ 牛乳	わかめ、鶏もも、生姜、醤油、酒、三温糖、かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、人参、油、塩、酢 玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、豚肉、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、豆乳、バナナ	幼 595 乳 554	24.4 22.6
15(火)	果物 牛乳	カレーうどん かぼちゃのいとこ煮 じゃこサラダ ツナおにぎり ぶどう	ツナおにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、舞茸、豚肉、油揚げ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、カレー粉、油、小麦粉 かぼちゃ、小豆、じゃこ、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、ごま、三温糖、酢、ツナ	幼 598 乳 551	21.3 20.0
16(水)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 野菜の海苔和え 春雨スープ パナナ	チキンサラダサンド 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、片栗粉、ささみ、すりごま、大豆マヨネーズ もやし、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、もみりの、酢、春雨、ねぎ、干し椎茸、青梗菜、鶏肉、だしかつお、だし昆布、塩	幼 620 乳 577	26.8 24.6
17(木)	果物 牛乳	さつま芋パン 鮭のポテトグラタン フレンチサラダ きのことスープ 梨	カレーピラフ 牛乳	鮭、玉ねぎ、生姜、にんにく、じゃが芋、ほうれん草、牛乳、チーズ、小麦粉、油、塩、キャベツ、きゅうり、コーン、三温糖、酢 椎茸、舞茸、えのき、大根、人参、油揚げ、小松菜、オリーブオイル、だしかつお、だし昆布、醤油、ピーマン、豚ひき、カレー粉	幼 637 乳 525	29.3 23.2
18(金)	おかし 牛乳	ごま塩ご飯 酢鶏 切干大根の煮物 さつま芋の味噌汁 オレンジ	焼きそば 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、人参、ピーマン、黄パプリカ、れんこん、なす、油、片栗粉、醤油、酢、三温糖、豚肉、味噌、もやし、豚肉 切干大根、白滝、えのき、油揚げ、いんげん、さつま揚げ、だしかつお、だし昆布、さつま芋、ねぎ、しめじ、キャベツ、葉ねぎ、味	幼 620 乳 574	25.4 23.4
19(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 もやしのナムル お麴の味噌汁 パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、ほうれん草、ごま、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉、もやし、きゅうり、黄パプリカ 鮭、人参、わかめ、ねぎ、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 622 乳 578	27.0 24.7
21(月)		敬老の日				
22(火)		秋分の日				
23(水)	おかし 牛乳	カレーライス 大根サラダ ミネストローネ 梨	メロンパン 牛乳	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、豚肉、カットトマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、クミン、塩、こしょう、マーガリン 大根、きゅうり、もやし、しらす、すりごま、酢、三温糖、醤油、ごま油、ねぎ、キャベツ、じゃが芋、しめじ、小松菜、豚肉、だしかつお、だし昆布	幼 638 乳 589	24.0 22.3
24(木)	果物 牛乳	バターロール ハンバーグ グリーンサラダ コーンスープ オレンジ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、パン粉、豆乳、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、三温糖、ゆかり キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、ブロッコリー、油、酢、ねぎ、鶏肉、えのき、コーン、わかめ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油	幼 552 乳 526	25.2 23.2
25(金)	おかし 牛乳	ご飯 白身魚のケチャップあんかけ 昆布和え 厚揚げの味噌汁 パナナ	マーブルケーキ 牛乳	カレイ、生姜、にんにく、ねぎ、醤油、砂糖、ケチャップ、酢、片栗粉、油、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、塩、ごま油 玉ねぎ、人参、大根、舞茸、厚揚げ、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、ココア、BP、豆乳	幼 557 乳 526	23.0 21.6
26(土)		運動会				
28(月)	おかし 牛乳	納豆ご飯 鮭のねぎ塩焼き さつま芋の甘煮 大根の味噌汁 梨	マカロニ洋風煮 牛乳	納豆、小松菜、たくあん、鮭、ねぎ、にんにく、生姜、ごま油、塩、醤油、みりん、片栗粉、豚ひき、ピーマン さつま芋、だしかつお、だし昆布、三温糖、大根、人参、玉ねぎ、キャベツ、油揚げ、わかめ、ほうれん草、味噌	幼 581 乳 544	26.3 24.1
29(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば ツナマヨサラダ ワナンスープ 柿	昆布おにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、豚肉、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、佃煮昆布 ツナ、大根、きゅうり、マヨネーズ、ねぎ、鶏ひき、もやし、ワナンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、えのき、だしかつお、だし昆布	幼 612 乳 563	23.2 21.5
30(水)	おかし 牛乳	彩りご飯 なすのはさみ揚げ 春雨サラダ 豆腐の味噌汁 ぶどう	さつま芋とりんごの ケーキ 牛乳	鮭、豚ひき、ほうれん草、コーン、生姜、にんにく、青のり、砂糖、醤油、ごま油、なす、鶏ひき、玉ねぎ、蓮根、片栗粉、油、豆乳、黒ごま 春雨、キャベツ、人参、パプリカ、きゅうり、酢、ねぎ、舞茸、豆腐、わかめ、いんげん、だしかつお、だし昆布、味噌、さつま芋、りんご、BP、油	幼 633 乳 585	23.2 21.6

※ 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 581 24.7
乳児 481 20.5

幼 594 24.5
乳 552 22.6