

# 9月 予定献立表

令和1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)
2(月)	おかし 牛乳	そぼろご飯 鮭のねぎ塩焼き 果物 小松菜のお浸し 田舎風味噌汁	わかめおにぎり 非常食	鶏ひき、人参、油揚げ、しめじ、三温糖、鮭、ねぎ、にんにく、生姜、ごま油、塩、醤油、みりん、片栗粉 小松菜、きゅうり、もやし、えのき、玉ねぎ、じゃが芋、大根、豚肉、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 558 乳 527	27.8 25.3
3(火)	果物 牛乳	冷やし中華 かぼちゃサラダ 冬瓜のうま煮 果物	マーブルケーキ 牛乳	人参、きゅうり、もやし、わかめ、鶏ささみ、だしかつお、だし昆布、醤油、みりん、ごま油、酢、小麦粉、砂糖、BP かぼちゃ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、冬瓜、鶏肉、厚揚げ、葉ねぎ、三温糖、塩、片栗粉、ココア、豆乳	幼 625 乳 572	24.0 22.1
4(水)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 果物 きゅうりの酢の物 中華風コンソープ	ジャムサンド 牛乳	玉ねぎ、人参、ニラ、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、片栗粉、マーガリン、いちごジャム きゅうり、黄パプリカ、わかめ、キャベツ、しらす、酢、ねぎ、干し椎茸、鶏ひき、小松菜、コーン、だしかつお、だし昆布、塩	幼 621 乳 574	26.9 24.7
5(木)	果物 牛乳	丸パン チキンカツ 果物 コールスローサラダ ミネストローネ	中華おこわ 牛乳	鶏むね、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、玉ねぎ、人参、大根、トマト、カットマト、豚肉、にんにく キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、酢、塩、オリーブオイル、竹の子、干し椎茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩	幼 544 乳 522	25.6 23.5
6(金)	おかし 牛乳	チキンカレー 切干大根のサラダ 冬瓜のスープ 果物	そうめん 牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、鶏もも、カットマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、ねぎ、鶏ひき、小松菜 切干大根、きゅうり、コーン、三温糖、酢、ごま油、ねぎ、えのき、冬瓜、鶏肉、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油	幼 626 乳 580	25.2 23.2
7(土)	おかし 牛乳	中華丼 もやしのナムル 大根の味噌汁 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、竹の子、椎茸、豚肉、青梗菜、ごま油、醤油、塩、片栗粉 きゅうり、もやし、ねぎ、大根、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 571 乳 537	21.9 20.7
9(月)	おかし 牛乳	ご飯 油淋鶏 果物 切干大根の煮物 里芋の味噌汁	黄な粉トースト 牛乳	鶏もも、ねぎ、にんにく、しょうが、片栗粉、醤油、酢、三温糖、ごま油、玉ねぎ、人参、じめじ、里芋、豚肉 切干大根、えのき、白滝、油揚げ、さつま揚げ、いんげん、黄な粉、砂糖、マーガリン、葉ねぎ、だしかつお、味噌	幼 628 乳 583	29.3 26.6
10(火)	果物 牛乳	ミートソースパグティー 果物 ブロッコリーのサラダ コンソープ	ツナおにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、カットマト、トマトビュレ、オリーブオイル、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、三温糖 ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、ねぎ、しめじ、コーン、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、小麦粉、油、ツナ	幼 634 乳 594	23.2 21.6
11(水)	おかし 牛乳	ふりかけご飯 ねぎ塩チキン 果物 野菜の海苔和え 豆腐の味噌汁	バナナケーキ 牛乳	じゃこ、人参、小松菜、油揚げ、鶏もも、ねぎ、にんにく、生姜、ごま、すりごま、醤油、ごま油、片栗粉、バナナ、豆乳 もやし、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、もみり、玉ねぎ、えのき、わかめ、豆腐、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 633 乳 586	28.4 25.8
12(木)	果物 牛乳	レーズンパン 白身魚のフライ 果物 ささみのサラダ トマトスープ	やきそば 牛乳	カレイ、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、三温糖、玉ねぎ、人参、しめじ、トマト、小松菜、鶏肉、だしかつお 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、キャベツ、もやし、豚肉、だし昆布、醤油、塩	幼 552 乳 515	30.5 27.4
13(金)	おかし 牛乳	さつま芋ご飯 厚揚げのそぼろ煮 じゃこサラダ 根菜の味噌汁 果物	みたらし団子 牛乳	さつま芋、人参、ごま塩、厚揚げ、豚ひき、玉ねぎ、にんにく、生姜、油、白玉粉、豆腐、醤油、三温糖、片栗粉 じゃこ、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、ごま、酢、ねぎ、大根、ごぼう、葉ねぎ、豚肉、だし昆布、だし煮干、味噌	幼 601 乳 549	24.0 21.4
14(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 塩キャベツサラダ えのきのスープ 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、豚肉、もやし、小松菜、ごま、醤油、三温糖、塩、ごま油 キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、ねぎ、えのき、コーン、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 578 乳 543	23.4 21.8
16(月)	おかし 牛乳	敬老の日				
17(火)	果物 牛乳	冷やしうどん かぼちゃのいとこ煮 ツナサラダ 果物	あんバターサンド 牛乳	玉ねぎ、豚肉、生姜、人参、キャベツ、もやし、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、塩、油 かぼちゃ、小豆、いんげん、きゅうり、大根、ツナ、マヨネーズ、あんこ、マーガリン	幼 637 乳 581	24.0 22.2
18(水)	おかし 牛乳	ご飯 あじの蒲焼風 果物 オニオンサラダ なすの味噌汁	ココアドーナツ 牛乳	あじ、片栗粉、醤油、三温糖、ねぎ、人参、なす、えのき、油揚げ、豚ひき、葉ねぎ、だし昆布、だし煮干、味噌 玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン、マカロニ、にんにく、酢、オリーブオイル、小麦粉、砂糖、ココア、豆乳、油	幼 604 乳 562	23.4 21.8
19(木)	果物 牛乳	バターロール 鶏のトマト煮 果物 大根サラダ きこのスープ	稲荷おにぎり 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、にんにく、カットマト、油、三温糖、ケチャップ、ソース、油揚げ、ごま 大根、きゅうり、黄パプリカ、すりごま、酢、ごま油、ねぎ、えのき、しめじ、椎茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 548 乳 523	28.6 25.9
20(金)	おかし 牛乳	ゆかりご飯 厚揚げの味噌煮 果物 ブロッコリーのしらす和え じゃが芋の味噌汁	マカロニ洋風煮 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、豚肉、厚揚げ、にんにく、生姜、青梗菜、味噌、三温糖、ピーマン、豚ひき ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、塩、ねぎ、じゃが芋、舞茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 595 乳 557	25.9 23.9
21(土)	おかし 牛乳	チャーハン 豚肉の煮物 青梗菜のスープ 果物	おかし 牛乳	コーン、小松菜、豚ひき、ごま油、ねぎ、人参、えのき、わかめ、青梗菜、だしかつお 豚かた、玉ねぎ、じゃが芋、葉ねぎ、三温糖、油、だし昆布、醤油、塩	幼 612 乳 570	29.2 26.5
23(月)	おかし 牛乳	秋分の日				
24(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば 中華サラダ 豆腐入り華風スープ 果物	揚げパン 牛乳	玉ねぎ、人参、椎茸、竹の子、もやし、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、豚肉、かまぼこ、ごま油、醤油、片栗粉 きゅうり、ブロッコリー、黄パプリカ、しらす、酢、ねぎ、えのき、鶏ひき、豆腐、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 615 乳 566	26.0 23.8
25(水)	おかし 牛乳	ご飯 さんまの塩焼き 果物 焼き野菜のマリネ 油揚げの味噌汁	おからケーキ 牛乳	さんま、塩、ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、油揚げ、豚肉、葉ねぎ、だし昆布、だし煮干、味噌 玉ねぎ、かぼちゃ、じゃこ、コーン、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、小麦粉、砂糖、おから、豆乳、レーズン	幼 597 乳 556	22.5 21.1
26(木)	果物 牛乳	チーズパン ハンバーグ 果物 ひじきのサラダ ポテトスープ	じゃこおにぎり 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、パン粉、豆乳、ケチャップ、ソース、三温糖、じゃこ、小松菜、ごま ひじき、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、醤油、酢、ねぎ、えのき、じゃが芋、豚肉、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 600 乳 567	26.4 24.1
27(金)	おかし 牛乳	ハヤシライス 野菜のごま味噌和え わかめスープ 果物	肉うどん 牛乳	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトビュレ、にんにく、ケチャップ、ソース、三温糖、油揚げ、葉ねぎ じゃが芋、れんこん、なす、ブロッコリー、ごま、味噌、ねぎ、わかめ、えのき、コーン、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 574 乳 539	22.7 21.2
28(土)	おかし 牛乳	そぼろ丼 きゅうりのサラダ もやしの味噌汁 果物	おかし 牛乳	鶏ひき、玉ねぎ、小松菜、コーン、塩、ねぎ、もやし、豚肉、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌 きゅうり、人参、キャベツ、黄パプリカ、醤油、三温糖、ごま油、酢	幼 585 乳 534	23.6 21.7
30(月)	おかし 牛乳	きのご飯 鮭のカップ焼き 果物 柚子のブロッコリーサラダ 肉団子の味噌汁	ヨーグルトムース 牛乳	人参、椎茸、舞茸、鶏肉、マーガリン、塩、醤油、ねぎ、えのき、冬瓜、鶏ひき、玉ねぎ、パン粉、豆乳、生姜、葉ねぎ 鮭、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、ぎょうざの皮、チーズ、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、柚子、ヨーグルト、生クリーム	幼 655 乳 603	30.5 27.4

※ 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	574	24.4	平均値	幼	600	25.8
	乳児	472	20.1		乳	558	23.6