様式F114

2016年09月

献立表

金町保育園(乳幼児)

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ) 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
1	バターロール　果物(梨)	バターロール、胚芽米、油、小麦粉、砂糖	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、さけ(塩)、白ごま	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ホールコーン缶、りんご、しょうが、にんにく	しょうゆ、穀物酢、コンソメ、食塩、酒、ウスターソース、こしょう	午前牛乳 ギンビスアスパラガス	エネルギー	527	kcal
15	鶏肉のバーベキューソース					牛乳	たんぱく質	24.3	g
木	キャベツのサラダ					鮭おにぎり	脂質	16.0	g
	野菜スープ					15日　月見団子	食塩相当量	2.8	g
02	雑穀ご飯　果物(デラウエア)	米、じゃがいも、砂糖、しらたき、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、オレンジ天然果汁、きゅうり、たまねぎ、にんじん、かぶ、えだまめ(冷凍)、みつば、干ししいたけ、塩こんぶ、かんてん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 星たべよ	エネルギー	501	kcal
16	炒り豆腐					牛乳	たんぱく質	16.2	g
金	きゅうりと人参の昆布あえ					オレンジゼリー	脂質	10.9	g
	みそ汁(じゃが芋)					2日　乾パン	食塩相当量	1.7	g
03	チャーシュー麺	ゆで中華めん、健康食パン、砂糖、マーガリン・ソフトタイプ、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、焼き豚、卵、ハム、きな粉	きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、穀物酢、鳥がらだし、本みりん、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー	エネルギー	550	kcal
17	きゅうりといり卵のサラダ					牛乳	たんぱく質	26.1	g
土	ヨーグルト					きな粉クリームサンド	脂質	14.5	g
							食塩相当量	2.9	g
05	さんま御飯	米、健康食パン、板こんにゃく、マーガリン、はちみつ、油	牛乳、さんま、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、トマト、にんじん、きゅうり、たまねぎ、なす、ごぼう、ホールコーン缶、焼きのり、えのきたけ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、酒、穀物酢、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	午前牛乳 クラッカー	エネルギー	604	kcal
月	トマトの鶏肉の和え物					牛乳	たんぱく質	21.3	g
30	味噌汁(なす)					ハニーパン	脂質	16.8	g
金	果物(バナナ)						食塩相当量	2.9	g
06	雑穀ご飯　果物(パイナップル)	米、小麦粉、砂糖、なたね油、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、白ごま	パイナップル、ブロッコリー、はくさい、にんじん、ピーマン、生わかめ、たけのこ(ゆで)	中華スープ、酒、しょうゆ、オイスターソース、食塩	午前牛乳 アンパンマンせんべい	エネルギー	529	kcal
20	チンジャオロース					牛乳	たんぱく質	19.1	g
火	茹でブロッコリー					ちんすこう	脂質	18.2	g
	わかめスープ						食塩相当量	1.4	g
07	クリームスパゲッティー　果物(巨峰)	スパゲティ、米、マヨネーズ、小麦粉、油	牛乳、ベーコン、しらす干し、バター、チーズ、白ごま	ぶどう、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、ホールコーン缶、えのきたけ、にんじん、しいたけ、万能ねぎ、あおのり	コンソメ、食塩、こしょう	午前牛乳 ビスケット	エネルギー	625	kcal
21	かぼちゃのサラダ					牛乳	たんぱく質	19.5	g
水	トマト					青のりとじゃこのおにぎり	脂質	22.4	g
	きのこのスープ						食塩相当量	1.9	g
08	パンプキンパン　果物(梨)	バターロール、米、なたね油、はちみつ	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、卵、ウインナー、ツナ油漬缶	なし、キャベツ、れんこん、にんじん、きゅうり、マーマレード、たまねぎ、さやえんどう、かぼちゃ、ピーマン、にんにく、しょうが	しょうゆ、穀物酢、食塩、コンソメ、鳥がらだし、白こしょう	午前牛乳 ギンビスアスパラガス	エネルギー	571	kcal
29	鶏肉のマーマレード焼き					牛乳	たんぱく質	25.2	g
木	れんこんサラダ					ソーセージピラフ	脂質	18.9	g
	たまごスープ(キャベツ)						食塩相当量	2.7	g
09	栗ご飯　果物(りんご)	米、粉糖、小麦粉、砂糖	牛乳、さば、卵、バター、かつお節(削り節)、白ごま	りんご、だいこん、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、だいこん(塩押し漬)、きく・花、こんぶ(だし用)、しょうが	酒、しょうゆ、食塩	午前牛乳 星たべよ	エネルギー	544	kcal
23	さばのおろし煮					牛乳	たんぱく質	19.0	g
金	野菜の即席漬け					抹茶のマドレーヌ	脂質	17.0	g
	すまし汁(9日黄菊・ほうれん草)						食塩相当量	2.3	g
10	とん汁うどん	ゆでうどん、じゃがいも、米、さといも、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース・赤肉)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ベーコン(卵・乳不使用)、ちくわ	たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、ピーマン、しいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー	エネルギー	493	kcal
24	じゃが芋の千切り炒め					牛乳	たんぱく質	21.4	g
土	ヨーグルト					炒飯	脂質	12.3	g
							食塩相当量	2.8	g
12	ご飯　果物(バナナ)	米、ツイストドックパン、なたね油、砂糖、油、グラニュー糖	牛乳、さけ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、きな粉	バナナ、だいこん、にんじん、もやし、ほうれんそう、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	クラッカー 午前牛乳	エネルギー	530	kcal
26	鮭の西京焼き					牛乳	たんぱく質	22.4	g
月	納豆あえ(もやし)					きなこ揚げパン	脂質	13.2	g
	わかめ汁(大根)						食塩相当量	1.7	g
13	ポークカレー	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、マカロニ、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(ヒレ)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター、スキムミルク、卵	たまねぎ、オレンジ、にんじん、こまつな、きゅうり、えのきたけ、りんご、ねぎ、コーン(冷凍)、ブルーベリージャム、いちごジャム・低糖度、トマトピューレ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白こしょう	午前牛乳 アンパンマンせんべい	エネルギー	637	kcal
27	マカロニサラダ					牛乳	たんぱく質	19.5	g
火	小松菜のみそ汁					クラッカージャムサンド	脂質	22.1	g
	果物(オレンジ)						食塩相当量	2.4	g
14	あんとじうどん	ゆでうどん、米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ヒレ)小間小間、ちくわ、だいず水煮缶詰、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)、黒ごま	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、みりん	午前牛乳 ビスケット	エネルギー	477	kcal
28	ひじきと大豆の炒り煮					牛乳	たんぱく質	24.0	g
水	スティックきゅうり					さつま芋おにぎり	脂質	8.4	g
	ヨーグルト						食塩相当量	3	g

9日は　重陽の節句にちなんで　お吸物に菊の花びらを　浮かべて提供します。
旧暦の8月15日の夜は十五夜と呼ばれ、月見をする風習が伝えられています。今年は　15日が十五夜にあたります。保育園では　ゆり組さんが　園の入り口に飾るお月見団子を作ってくれます。お楽しみに