



# 2017年 9月の献立



## 飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料	エネルギー・たんぱく質・脂質		
							5歳以上児	未満児	未満児
1	金	むぎ茶 にんじん	ゆかりごはん	どりのバター醤油焼き 厚揚げの煮物 もやしナムル かぼちゃのミルクスープ	牛乳 お菓子	鶏肉 バター にんにく 厚揚げ もやし きゅうり 人参 ごま かぼちゃ 玉葱 スキムミルク	578	25.2	22.0
							435	19.0	16.6
2	土			冷やしラーメン バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 きゅうり もやし コーン缶 ハム ラーメンスープ バナナ	551	16.4	12.4
							409	11.8	8.9
4	月	飲むヨーグルト	ごはん	ポークビーンズ かぼちゃのレモン煮 もやしきゅうりのごま和え ほうじ茶	牛乳 白玉きなこ	豚肉 水煮大豆 玉葱 人参 キャベツ トマトビュレ ケチャップ かぼちゃ レモン汁 もやし きゅうり ごま 白玉粉 豆腐 スキムミルク きなこ	537	19.1	13.5
							469	17.5	10.1
5	火	ミルク	ごはん	さばのみぞれ煮 さっぱりスパゲティサラダ 枝豆	牛乳 かぼちゃマフィン	さば 大根 しょうが スパゲティ きゅうり 人参 ハム 枝豆	625	26.9	22.0
							504	24.4	16.4
6	水	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	照りマヨチキン 人参クラッペ キャベツときゅうりの塩もみ ミネストローネ	フルーツヨーグルト	鶏肉 ねぎ マヨネーズ 人参 バター キャベツ きゅうり じゃがいも 玉葱 セロリ マカロニ ペーコントマト缶 / ヨーグルト(スキムミルク) バナナ じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 白滝	504	17.3	12.4
							416	13.9	11.5
7	木	やさしいジュース	ごはん	肉じゃが ゆで卵 トマトと豆腐のサラダ むぎ茶	牛乳 バスタあられ	卵 トマト 豆腐 キャベツ マカロニ	536	18.2	18.5
							441	13.4	13.4
8	金	ほうじ茶 きゅうり	鮭ごはん	ポークピカタ マッシュポテト きゅうりとナスの酢の物 田舎汁	牛乳 お菓子	豚肉 卵 小麦粉 ケチャップ じゃがいも バター 牛乳 きゅうり なす かぼちゃ 豆腐 ねぎ ごぼう 鶏肉 みそ うどん きゅうり わかめ かまぼこ 揚げ玉 しょうが バナナ	606	26.0	23.7
							45	20.1	18.0
9	土			冷やしためきうどん バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	バナナ	545	15.5	10.0
							404	11.1	7.0
11	月	ヤクルト	ごはん	きのごしチュー ウィンナー わかめサラダ バナナ缶 / むぎ茶	梨 ビスコ	じゃがいも 玉葱 人参 しめじ えのき 鶏肉 シチュールウ スキムミルク ウィンナー ケチャップ きゅうり わかめ 青じそドレッシング バナナ缶 / 梨	511	14.0	18.9
							439	11.6	15.5
12	火	やさしいジュース	ごはん	豚の照り焼き ポテトサラダ もやしとさっぱりナムル 牛乳	むぎ茶 豆腐トナツ	豚肉 玉葱 じゃがいも きゅうり 人参 ハム マヨネーズ もやし ねぎ しょうが ごま ミックス粉 豆腐 きなこ スキムミルク	549	21.0	17.1
							492	17.7	14.6
13	水	ほうじ茶 バナナ	ごはん	トナツチーズの玉子焼き いんげんとツナの甘辛煮 キャベツと鮭の酢の物 きのごとわかめのスープ	牛乳 黒糖クッキー	卵 トマト 玉葱 チーズ いんげん ツナ キャベツ 鮭 鶏茸 しめじ わかめ ねぎ / 小麦粉 バター 牛乳 黒糖	574	18.6	21.7
							444	13.8	16.0
14	木	ミルク	ごはん	マヨネーズのご もやしとわかめのサラダ たくあん ほうじ茶	牛乳 ハムチーズトースト	豆腐 しめじ えのき 豚挽き肉 ねぎ にら にんにく しょうが みそ もやし きゅうり 人参 わかめ コーン缶 たくあん 食パン ハム チーズ	554	21.9	18.0
							448	20.4	13.2
15	金	むぎ茶 ハッピーターン	わかめごはん	ほっけの塩焼き かぼちゃの甘煮 春雨の中華和え みそ汁	牛乳 お菓子	ほっけ かぼちゃ 春雨 きゅうり 人参 ハム ごま なす 玉葱 油揚げ みそ	530	21.6	14.7
							427	17.0	12.4
16	土			冷やし中華 オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 きゅうり トマト ハム 卵 冷やし中華のタレ ごま オレンジ	563	17.5	13.0
							418	12.9	9.4
18	月	敬老の日							
19	火	やさしいジュース	ごはん	かぼちゃカレー コーンスローサラダ 福神漬け みかん缶 / 牛乳	ほうじ茶 ぶどう ハッピーターン	かぼちゃ 玉葱 人参 豚挽き肉 スキムミルク カレールウ キャベツ きゅうり コールスロードレッシング マヨネーズ 福神漬け みかん缶 / ぶどう	536	13.3	17.3
							488	11.6	15.1
20	水	むぎ茶 ビスコ	ごはん	鶏手煮 じゃがバター ひじきの中華サラダ 牛乳	フルーチェ	卵 鶏肉 玉葱 人参 なたと みつば じゃがいも バター ひじき きゅうり 人参 ハム ごま フルーチェ 牛乳 バナナ	525	17.6	15.9
							450	15.0	15.3
21	木	ミルク	ごはん	豚のおろし焼肉 さつまいもの甘煮 冊きゅうり ほうじ茶	牛乳 ホットドック	豚肉 大根 玉葱 人参 ビーンズ さつまいも きゅうり 味付けロール キャベツ ウィンナー ケチャップ	631	26.6	19.8
							509	24.2	14.6
22	金	むぎ茶 にんじん	ゆかりごはん	サンマフライ 千切りキャベツ トマト 豚汁	牛乳 お菓子	サンマフライ ソース キャベツ ソース トマト 豚肉 大根 人参 じゃがいも ねぎ 豆腐 みそ	603	24.8	25.5
							455	18.7	19.4
23	土	秋分の日							
25	月	飲むヨーグルト	ごはん	ツナ入り厚焼き玉子 切干大根の煮物 中華きゅうり みそ汁	むぎ茶 栗ごはん	卵 玉葱 ツナ マヨネーズ 牛乳 ケチャップ 切干大根 人参 油揚げ さつま揚げ きゅうり さつまいも 玉葱 わかめ みそ / 米 栗	510	14.8	10.9
							472	15.1	9.3
26	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 きゅうりともやしのおかかかえ トマトと卵のスープ	牛乳 むしぼん	鮭 マヨネーズ バセリ ひじき 人参 油揚げ しいたけ きゅうり もやし かつお節 卵 トマト キャベツ / ミックス粉 スキムミルク あずき缶	584	27.2	17.8
							457	20.6	14.5
27	水	やさしいジュース	ごはん	いり豆腐 さつまいもの塩バター もやしサラダ 牛乳	むぎ茶 アイスパフェ	豆腐 卵 玉葱 人参 ひじき しいたけ 豚挽き肉 さつまいも バター もやし きゅうり ハム しょうが 小麦粉 卵 スキムミルク 牛乳 アイス リッツ チョコスプレー	561	17.2	17.5
							501	14.7	14.9
28	木	ミルク	ごはん	トマトバーグ じゃがコーン 春雨サラダ 牛乳	カルピス 梨	合挽き肉 豆腐 玉葱 パン粉 牛乳 トマト缶 にんにく ケチャップ じゃがいも コーン缶 マヨネーズ 春雨 きゅうり 人参 ハム わかめ カルピス 梨	549	16.6	15.4
							480	18.1	13.4
29	金	むぎ茶 バナナ	わかめごはん	ユウリンチー 温野菜 金時豆 きのごの豆乳スープ サラダうどん	牛乳 お菓子	鶏肉 ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり トマト 金時豆 しめじ えのき 玉葱 人参 ペーコン 豆腐 みそ バター うどん きゅうり トマト ツナ かつお節 マヨネーズ オレンジ	610	23.8	24.0
							486	18.7	18.3
30	土			冷やし中華 オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	バナナ	563	16.0	14.7
							417	11.6	10.7
今月の平均値		以上児: エネルギー: 560 Kcal 未満児: エネルギー: 455 Kcal		たんぱく質: 19.9 g たんぱく質: 16.4 g		脂質: 17.4 g 脂質: 13.7 g		*以上児も主食を入れた数値です。	

