



2018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			
							上児	未満児	未満児	
1	土			やきそば バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	555	15.9	15.1	
							412	11.4	11.1	
3	月	ヤクルト	ごはん	トマトとチーズの玉子焼き マカロニサラダ キャベツともやしの群の物 ほうじ茶	牛乳 豆腐ドーナツ	卵 トマト 玉葱 チーズ マカロニ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ キャベツ もやし ミックス粉 豆腐 きなこ ごま スキムミルク	565	19.3	20.2	
							457	14.7	14.9	
4	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	チキンのトマト煮 さっぱりスパゲティサラダ 枝豆	牛乳 ハムチーズトースト	鶏肉 玉葱 トマト缶 バター ソース スパゲティ きゅうり 人参 コーン缶 枝豆 舞茸 しめじ わかめ ねぎ / 食パン ハム チーズ	632	28.3	21.9	
							496	21.5	17.8	
5	水	ミルク	ごはん	きのこわかめのスープ 鮭のマヨネーズ焼き ひじき煮 トマトと豆腐のサラダ みそ汁	牛乳 かぼちゃマフィン	鮭 マヨネーズ パセリ ひじき 人参 油揚げ しいたけ トマト 豆腐 キャベツ じゃがいも 玉葱 わかめ / バター 卵 スキムミルク 小麦粉 かぼちゃ	698	29.0	27.7	
							547	25.9	20.0	
6	木	やさしいジュース	ごはん	豚のおろし焼肉 かぼちゃの甘煮 もやしときゅうりのごま和え 牛乳	フルーチェ	豚肉 大根 玉葱 人参 ビーマン かぼちゃ もやし きゅうり ごま フルーチェ バナナ 牛乳	504	20.8	11.7	
							445	17.3	10.1	
7	金	むぎ茶 バナナ	鮭ごはん	どりのバターしょうゆ焼き さつま揚げの煮物 春雨サラダ 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 さつまあげ 春雨 きゅうり 人参 ハム わかめ かぼちゃ 玉葱 スキムミルク	582	24.6	19.5	
							463	18.9	15.0	
8	土			冷やしラーメン オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 きゅうり もやし コーン缶 ハム 冷やしラーメンスープ オレンジ	607	18.5	14.1	
							421	12.6	9.8	
10	月	ポカリ	ごはん	かぼちゃ挽き肉カレー コールスローサラダ 福神漬け もも缶 / 牛乳	梨 ビスコ	かぼちゃ 玉葱 人参 豚挽き肉 小麦粉 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 もも缶 / 梨	514	13.5	17.7	
							515	11.0	14.7	
11	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	きのこマヨネーズ 春雨の中華和え たくあん 中華風コーンスープ	牛乳 ホットドック	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 春雨 きゅうり 人参 ハム ごま たくあん コーン缶 ねぎ 卵 / 味付けロール キャベツ ワインナー ケチャップ	667	23.6	23.5	
							524	17.8	19.1	
12	水	やさしいジュース	ごはん	親子煮 ポトサラダ なすときゅうりの群の物 ほうじ茶	フルーツヨーグルト	卵 鶏肉 玉葱 人参 なると みつほ じゃがいも きゅうり コーン缶 ハム マヨネーズ なす きゅうり ヨーグルト(スキムミルク) バナナ キウイフルーツ	506	16.9	11.2	
							426	13.5	8.5	
13	木	ミルク	ごはん	ポークビーンズ いんげんとツナの甘辛煮 もやしのさっぱりナムル 牛乳	むぎ茶 パスタあられ	豚肉 水菜 大豆 玉葱 人参 キャベツ トマトビュール ケチャップ いんげん ツナ もやし ねぎ しょうが マカロニ	503	16.9	15.9	
							440	18.2	13.7	
14	金	ほうじ茶 きゅうり	ゆかりごはん	ほっけの塩焼き さつまいもの甘煮 キャベツとコーンのマヨ和え 田舎汁	牛乳 お菓子	ほっけ さつまいも キャベツ コーン缶 マヨネーズ かぼちゃ 豆腐 ねぎ ごぼう しめじ 鶏肉 みそ	640	28.3	21.1	
							401	17.7	11.9	
15	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	うどん きゅうり わかめ かまぼこ 揚げ玉 バナナ	545	15.5	10.0	
							404	11.1	7.0	
17	月	敬老の日								
18	火	飲むヨーグルト	ごはん	きのこシチュー ワインナー わかめサラダ みかん缶 / 牛乳	むぎ茶 ぶどう ハッピーターン	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 ワインナー ケチャップ きゅうり わかめ 青しそドレッシング みかん缶 / ぶどう	561	17.7	21.2	
							550	18.3	19.4	
19	水	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	照りマヨチキン 厚揚げと人参の煮物 舟きゅうり ミネストローネ	牛乳 黒糖クッキー	鶏肉 ねぎ マヨネーズ 厚揚げ 人参 きゅうり じゃがいも 玉葱 キャベツ セロリ マカロニ ベーコン トマト缶 / 小麦粉 バター 合挽き肉 豆腐 玉葱 バン粉 トマト缶 にんにく ケチャップ	685	24.0	28.0	
							538	18.1	22.6	
20	木	やさしいジュース	ごはん	マッシュポテト もやしわかめのサラダ むぎ茶	牛乳 むしぼん	さつまいも キャベツ コーン缶 マヨネーズ かぼちゃ 豆腐 ねぎ ごぼう しめじ 鶏肉 みそ	581	20.9	19.2	
							477	15.7	14.0	
21	金	ほうじ茶 にんじん	わかめごはん	白身魚フライ 千切りキャベツ トマト 豚汁	牛乳 お菓子	白身魚フライ ソース キャベツ ソース キャベツ 豚肉 大根 人参 じゃがいも ねぎ 豆腐 みそ	556	24.9	20.6	
							423	19.4	15.5	
22	土			サラダうどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん ツナ トマト きゅうり マヨネーズ かつお節 オレンジ	563	16.0	14.7	
							417	11.6	10.7	
		秋分の日								
24	月	振替休日								
25	火	ヤクルト	ごはん	ツナ入り厚焼き玉子 切干大根の煮物 キャベツとぶの群の物 牛乳	むぎ茶 お月見団子	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 キャベツ 鮭 白玉粉 豆腐 スキムミルク かぼちゃ さつまいも 黒蜜	517	17.3	14.7	
							436	14.0	12.0	
26	水	やさしいジュース	ごはん	さばのみぞれ煮 白和え 中華きゅうり 牛乳	ほうじ茶 アイスパフェ	さば 大根 しょうが 豆腐 ひじき 人参 コーン缶 にんにく ごま きゅうり 小麦粉 卵 スキムミルク 牛乳 アイスクリーム チョコスプレー	581	22.8	19.7	
							510	23.1	16.8	
27	木	ミルク	ごはん	肉じゃが ゆで卵 もやしサラダ みそ汁 ヨーリンター	むぎ茶 栗ご飯	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 白滝 卵 もやし きゅうり ハム しょうが なす 玉葱 油揚げ みそ / 米 栗	504	14.3	12.2	
							426	11.0	8.9	
28	金	むぎ茶 バナナ	鮭ごはん	温野菜 金時豆 きのこの豆乳スープ	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 ベーコン 豆腐 みそ バター	611	24.0	24.5	
							483	18.5	18.7	
29	土			やきそば バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 豚肉 キャベツ ソース バナナ	555	15.9	15.1	
							412	11.4	11.1	
今月の平均値							以上児: エネルギー: 575Kcal 未満児: エネルギー: 462Kcal	たんぱく質: 20.4g たんぱく質: 16.2g	脂質: 18.2g 脂質: 14.0g	*以上児も主食を入れた数値です。

