



# 2019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		
							上: 以上児	たんぱく質	脂 質
2	月	りんごジュース	ごはん	肉じゃが ゆで卵 ちやしサラダ 牛乳	ほうじ茶 豆腐ドーナツ	じゃがいも 人参 玉葱 白滝 豚肉 卵 もやし きゅうり ミックス粉 豆腐 スキムミルク	520	16.3	16.5
							470	13.8	14.2
3	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	さばのみぞれ煮 さつまいもパゲティサラダ 枝豆 みそ汁	牛乳 黒糖クッキー	さば 大根 しょうが スパゲティ 人参 きゅうり ハム 枝豆 なす 油揚げ 玉葱 みそ / パター 小麦粉 牛乳 黒糖	685	27.0	24.0
							538	20.5	19.5
4	水	やさいジュース	ごはん	トマトパング じゃがコーン 用きゅうり 牛乳	カルピス 梨	豚ひき肉 玉葱 豆腐 トマト缶 パン粉 にんにく ケチャップ じゃがいも コーン缶 マヨネーズ きゅうり カルピス 梨	501	16.0	14.8
							445	13.7	12.8
5	木	ミルク	ごはん	どりのバター醤油焼き 厚揚げ 人参の煮物 春雨サラダ むぎ茶	牛乳 お麩ラスク	鶏肉 パター にんにく 厚揚げ 人参 春雨 きゅうり わかめ ハム 麩 マーガリン グラニュー糖	567	23.6	20.8
							458	21.8	15.4
6	金	ほうじ茶 バナナ	わかめごはん	入り豆腐 ポテトサラダ もやしのさつまいもナムル ミルクスープ サラダうどん オレンジ 牛乳	牛乳 お菓子	豆腐 卵 玉葱 人参 ひしき しいたけ 鶏ひき肉 じゃがいも きゅうり コーン缶 ハム マヨネーズ もやし ねぎ しょうが ごま かぼちゃ 玉葱 スキムミルク	560	20.7	18.8
							439	16.2	13.7
7	土				りんごジュース お菓子	うどん きゅうり トマト ツナ マヨネーズ オレンジ	563	16.0	14.7
							417	11.6	10.7
9	月	ポカリ	ごはん	どりの日酢和え じゃがピカタ トマトサラダ むぎ茶	牛乳 ハムチーズトースト	鶏肉 玉葱 人参 緑・赤ピーマン じゃがいも パター トマト きゅうり わかめ ツナ 食パン ハム チーズ	651	26.1	22.8
							594	19.4	16.9
10	火	ミルク	ごはん	ベーキング 春雨の中華和え たけのこ 牛乳	ほうじ茶 バスタあられ	豆腐 しめじ えのき 豚ひき肉 ねぎ いら 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 マカロニ	482	15.8	14.5
							431	17.5	12.6
11	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	照りマヨ子キン 人参グラッセ キャベツときゅうりの塩もみ 牛乳	フルーツヨーグルト	鶏肉 ねぎ マヨネーズ 人参 パター キャベツ きゅうり ヨーグルト(スキムミルク) バナナ バイン缶	520	20.7	15.4
							446	17.4	14.9
12	木	やさいジュース	ごはん	豚の照り焼き 切り大根の煮物 もやしときゅうりのごま和え ほうじ茶	牛乳 やきそば	豚肉 玉葱 切り大根 人参 油揚げ さつま揚げ もやし きゅうり ごま 中華麺 キャベツ 豚肉 ソース	574	24.1	17.1
							461	17.9	12.1
13	金	ほうじ茶 にんじん	ゆかりごはん	ほっけの塩焼き マカロニサラダ きゅうりとなすの酢の物 田舎汁 やきそば バナナ 牛乳	牛乳 お菓子	ほっけ マカロニ 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ きゅうり なす かぼちゃ 豆腐 ねぎ ごぼう 鶏肉 みそ 中華麺 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	542	24.8	17.5
							406	18.6	13.0
14	土				オレンジジュース お菓子		555	15.9	15.1
							412	11.4	11.1
16	月	敬老の日							
17	火	やさいジュース	ごはん	トマトとチーズの玉子焼き ひじき煮 もやしナムル むぎ茶	牛乳 お月見団子	玉葱 トマト チーズ 牛乳 ひじき 人参 油揚げ しいたけ もやし きゅうり ごま 白玉粉 豆腐 スキムミルク さつまいも かぼちゃ 黒蜜	507	17.5	14.9
							417	12.9	10.5
18	水	飲むヨーグルト	ごはん	おのんちゅー ウインナー わかめサラダ みかん缶 / ほうじ茶	フルーチェ	じゃがいも 玉葱 人参 しめじ えのき 鶏肉 シチューール スキムミルク ウインナー 勿ちやっ わかめ きゅうり 青じそドレッシング みかん缶 / フルーチェ バナナ 牛乳	511	14.6	17.6
							462	14.7	13.9
19	木	ミルク	ごはん	豚 かぼちゃの甘煮 キャベツとコーンのマヨ和え むぎ茶	牛乳 ホットドック	豚肉 玉葱 ピーマン 人参 しいたけ 筍水煮 かぼちゃ キャベツ コーン缶 マヨネーズ 味噌付けロール ウインナー キャベツ ケチャップ	623	22.6	19.6
							497	20.8	14.4
20	金	ほうじ茶 ビスコ	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 トマト 豚肉 大根 人参 じゃがいも ねぎ 豆腐 みそ うどん きゅうり かまぼこ わかめ 揚げ玉 しょうが オレンジ	556	24.9	20.6
							448	19.6	17.2
21	土				りんごジュース お菓子		515	14.3	10.1
							400	10.3	7.0
23	月	秋分の日							
24	火	りんごジュース	ごはん	ポークピカタ さつまいもの塩バター ひじきの中華サラダ 牛乳	むぎ茶 かぼちゃマフィン	豚肉 卵 粉チーズ ケチャップ さつまいも パター ひじき きゅうり 人参 ハム ごま バター 卵 小麦粉 スキムミルク かぼちゃ	651	21.5	27.6
							561	17.8	22.4
25	水	やさいジュース	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ちわわの煮物 もやしとわかめのサラダ ミネストローネ	ほうじ茶 アイスパフェ	鮭 マヨネーズ ちわわ もやし きゅうり わかめ 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 かぼちゃ 玉葱 人参 豚ひき肉 カレールウ スキムミルク 小麦粉 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	541	23.3	15.1
							496	18.7	12.0
26	木	ミルク	ごはん	フルーツカレー コールスローサラダ 福神漬け バイン缶 / 牛乳	むぎ茶 ぶどう ビスコ	鶏肉 ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし 金時豆 しめじ えのき 玉葱 人参 ベーコン 豆腐 みそ パター 焼きそばパン バナナ	501	13.3	15.8
							472	15.5	15.2
27	金	むぎ茶 ハッピーターン	鮭ごはん	コンソメ 温野菜 金時豆 きのこの豆乳スープ	牛乳 お菓子		610	24.2	24.5
							488	18.6	20.3
28	土				オレンジジュース お菓子		534	15.5	14.4
							400	11.0	10.5
30	月	ポカリ	ごはん	ツナ入り厚焼き玉子 さつまいもの甘煮 キャベツとよやしの酢の物 ほうじ茶	牛乳 むしぼん	卵 玉葱 ツナ マヨネーズ 牛乳 ケチャップ さつまいも キャベツ もやし ミックス粉 スキムミルク あずき缶	572	18.6	18.4
							526	13.4	13.4
今月の平均値		以上児: エネルギー: 557 Kcal 未満児: エネルギー: 462 Kcal		たんぱく質: 19.8 g たんぱく質: 16.2 g		脂質: 17.8 g 脂質: 14.0 g		*以上児も主食を入れた数値です。	

