



2020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	
1	火	ミルク	ごはん	中華風厚揚げの煮物 シウマイ もやしとコーンのサラダ おき茶	牛乳 ホットケーキ	厚揚げ 人参 豚肉 しいたけ 荀水煮 ビーマン ねぎ しょうが にんにく ごま油 シウマイ もやし きゅうり コーン缶 ハム ミックス粉 牛乳 卵 マーガリン メープルシロップ	619	22.0	21.5	
							507	21.2	15.9	
2	水	ほうじ茶 ビスコ	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 すまし汁	牛乳 白玉きなこ	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 ごま油 ごま 麸 しいたけ みつば / 豆腐 白玉粉 スキムミルク きな粉	572	21.6	18.8	
							444	16.1	15.2	
3	木	やさしいジュース	ごはん	豚のおろし焼肉 かぼちゃグラッセ トマトとキャベツのツナサラダ 牛乳	むぎ茶 パスタあられ	かぼちゃ パター キャベツ トマト ツナ ごま油 マカロニ	514	21.5	14.7	
							445	16.8	11.9	
4	金	ほうじ茶 にんじん	わかめごはん	さばの甘辛煮 ポテトサラダ 枝豆 みそ汁	牛乳 お菓子	さば しょうが じゃがいも きゅうり 人参 ハム コーン缶 マヨネーズ 枝豆 豆腐 なめこ ねぎ みそ	581	26.1	22.2	
							436	20.2	16.5	
5	土			やきそば オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース オレンジ	541	13.1	16.5	
							410	10.5	13.5	
7	月	飲むヨーグルト	ごはん	ハヤシライス コーンソー コールスローサラダ もも缶 / 牛乳	むぎ茶 梨 お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 トマト缶 豚肉 ハヤシルー ソース スキムミルク 小麦粉 コーン缶 パター キャベツ きゅうり マヨネーズ コールスロドレッシング もも缶 / 梨	530	15.2	15.9	
							488	15.7	13.7	
8	火	やさしいジュース	ごはん	チキンピカタ シヤーマンポテト 五色和え 牛乳	ほうじ茶 豆腐ドーナツ	鶏肉 卵 小麦粉 ケチャップ じゃがいも 玉葱 ベーコン パセリ もやし 人参 チンゲン菜 コーン缶 しめじ かつお節 豆腐 ごま きなこ ミックス粉 スキムミルク	585	23.2	19.6	
							497	18.1	15.5	
9	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	ほけの塩焼き ひじきの煮物 キャベツサラダ みそ汁	牛乳 ミルクスコーン	ほけ ひじき 人参 油揚げ 水素大豆 キャベツ きゅうり ハム イタリアンドレッシング なす かぼちゃ しめじ みそ / 小麦粉 スキムミルク パター 牛乳	617	26.2	18.7	
							459	19.0	14.4	
10	木	ミルク	ごはん	きのこのマーボー豆腐 じゃがコウ 春雨サラダ ほろ茶	牛乳 ホットドック	豆腐 豚挽き肉 ねぎ にら しめじ えのき ごま油 にんにく しょうが みそ 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 ロールパン ウィナー キャベツ ケチャップ	675	22.6	25.1	
							548	21.5	18.4	
11	金	むぎ茶 きゅうり	鮭ごはん	豚の照り焼き 人参グラッセ キャベツときゅうりの塩もみ 和風ミルクスープ	牛乳 お菓子	豚肉 玉葱 人参 パター キャベツ きゅうり かぼちゃ しいたけ チンゲン菜 スキムミルク	564	21.1	20.7	
							411	15.2	15.0	
12	土			冷やし中華 バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 きゅうり トマト ハム 卵 ごま油 冷やし中華スープ ごま バナナ	593	19.6	14.1	
							414	13.3	9.8	
14	月	ポカリ	ごはん	ホークカレー 和風コールスローサラダ 福神漬け パン缶 / 牛乳	ほうじ茶 ぶどう お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 カレールー スキムミルク 小麦粉 キャベツ きゅうり マヨネーズ かつお節 福神漬け パン缶 / ぶどう	520	13.9	17.4	
							534	11.7	15.1	
15	火	やさしいジュース	ごはん	切干大根のちぢみ玉子焼き 厚揚げとしいたけの煮物 もやしのナムル むぎ茶 トマトパンバーグ マッシュポテト キャベツとコーンのマヨ和え 牛乳	牛乳 かぼちゃクッキー	卵 切干大根 ねぎ 豚挽き肉 にんにく 厚揚げ しいたけ もやし 人参 きゅうり ごま ごま油 バター 牛乳 かぼちゃ 小麦粉	574	21.4	21.9	
							466	15.7	15.8	
16	水	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	豚挽き肉 豆腐 玉葱 パン粉 トマト缶 にんにく ケチャップ じゃがいも パター 牛乳 キャベツ コーン缶 マヨネーズ ヨーグルト (スキムミルク) バナナ もも缶	フルーツヨーグルト	鶏肉 にんにく しょうが さつまいも きゅうり わかめ 麸 大根 人参 ねぎ 豆腐 ツナ みそ / 牛乳 じゃがいも 玉葱	565	19.8	17.6	
							465	15.8	15.5	
17	木	ミルク	ごはん	とりの塩焼き さつまいもの甘煮 きゅうりとわかめの酢物 三平汁	牛乳 おかずマフィン	チーズはんぺんフライ ソース キャベツ 豆腐 ひじき コーン缶 人参 こんにやく ごま トマト 卵 チンゲン菜	635	24.6	22.3	
							493	22.1	15.4	
18	金	むぎ茶 バナナ	ゆかりごはん	チーズはんぺんフライ 千切りキャベツ 白和え トマト卵のスープ	牛乳 お菓子	うどん きゅうり わかめ かまぼこ 揚げ玉 しょうが オレンジ	518	22.0	15.2	
							400	16.0	11.1	
19	土			冷やしめかきうどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子		547	14.5	12.6	
							402	10.4	8.8	
21	月					敬老の日				
22	火					秋分の日				
23	水	やさしいジュース	ごはん	きのこシチュー ウィナー わかめサラダ みかん缶 / ほうじ茶	牛乳 バナナ	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 しめじ えのき スキムミルク シチュールウ ウィナー ケチャップ きゅうり わかめ 青じそドレッシング みかん缶 / バナナ	640	20.8	24.1	
							514	15.2	17.2	
24	木	ミルク	ごはん	いり豆腐 じゃがバター スパゲティサラダ 牛乳	むぎ茶 ハムチーズトースト	豆腐 ひじき 豚挽き肉 玉葱 人参 しいたけ 卵 ごま油 じゃがいも パター スパゲティ きゅうり コーン缶 ツナ マヨネーズ 食パン ハム チーズ	587	21.1	18.5	
							515	22.3	15.4	
25	金	ほうじ茶 きゅうり	わかめごはん	コーンチー 温野菜 金時豆 みそ汁	ぶどうジュース お菓子	鶏肉 ねぎ にんにく しょうが ごま油 キャベツ トマト 金時豆 さつまいも しめじ 玉葱 みそ	534	15.6	13.6	
							421	13.1	11.3	
26	土			きのこスパゲティ バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	スパゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン バナナ	587	18.1	17.0	
							438	13.1	12.6	
28	月	飲むヨーグルト	ごはん	とり肉じゃが ゆで卵 春雨とひじきの和え物 むぎ茶	牛乳 マカロニあべかわ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 卵 春雨 ひじき キャベツ コーン缶 ツナ ごま油 マカロニ きな粉	549	20.5	15.8	
							475	18.4	11.7	
29	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	鮭のキノコみそ焼き かぼちゃとチーズのサラダ 春雨 のすまし汁	牛乳 むしパン	鮭 みそ しめじ 玉葱 かぼちゃ チーズ マヨネーズ 大根 人参 こんにやく 鶏肉 里芋 小松菜 / ミックス粉 スキムミルク 栗	605	27.6	14.9	
							465	19.8	112.0	
30	水	やさしいジュース	ごはん	ホークピーズ ひじき もやしときゅうりのごま和え 牛乳	むぎ茶 アイスパフェ	豚肉 キャベツ 水素大豆 玉葱 人参 トマトピューレ ケチャップ じゃがいも もやし きゅうり ごま アイス ミックス粉 豆腐 プルオーバーソース ビスケット	592	16.7	19.2	
							501	13.7	15.0	
今月の平均値							以上児: エネルギー: 577 Kcal たんぱく質: 16.5g 脂質: 14.0g 未満児: エネルギー: 465 Kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 18.2g	*以上児も主食を入れた数値です。		

