



# 2021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	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	鮭のきのみそ焼き ひじきの煮物 舟きゅうり 中華風コーンスープ	牛乳 マカロニあべかわ	鮭 みそ しめじ 玉葱 ひじき 人参 油揚げ 水煮大豆 きゅうり 卵 クリームコーン缶 ねぎ チンゲン菜 / マカロニ きなこ	409	19.7	11.3
							554	28.4	14.6
2	木	りんごジュース	ごはん	豚豚 厚揚げの煮物 スパゲティサラダ ほうじ茶	牛乳 むしばん	豚肉 玉葱 人参 ビーマン 椎茸 菊水煮 クチャップ 厚揚げ スパゲティ きゅうり ハム コーン缶 マヨネーズ ミックス粉 小松菜 パナナ 牛乳	454	15.6	12.6
							578	22.1	18.2
3	金	ミルク	わかめごはん	親子煮 いんげんとちくわのソテー キャベツのごま和え 三平汁	牛乳 お菓子	鶏肉 卵 玉葱 なたと みつば いんげん ちくわ キャベツ ごま 大根 人参 ごんにく 豆腐 ツナ みそ	422	20.2	12.9
							531	21.2	18.9
4	土			冷やしためきうどん バナナ	りんごジュース お菓子	うどん きゅうり わかめ コーン缶 かまぼこ 揚げ玉 しょうが バナナ	402	10.6	8.8
							598	15.9	13.5
6	月	飲むヨーグルト	ごはん	シチュー ウインナー 和風コールスローサラダ もも缶 / ほうじ茶	牛乳 バナナ	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 スキムミルク シチュールク ウインナー クチャップ キャベツ きゅうり マヨネーズ かつお節 もも缶 / バナナ	520	17.0	17.5
							641	19.8	24.9
7	火	ミルク	ごはん	チンジャオロース はんぺんのバター焼き きゅうりとチーズのおかか和え むぎ茶	牛乳 豆腐トナーツ	豚肉 ビーマン パプリカ 菊水煮 じゃがいも しょうが イスターソース はんぺん パター きゅうり チーズ かつお節 豆腐 ごま きな粉 ミックス粉 スキムミルク	446	21.8	12.0
							575	24.5	17.7
8	水	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	トマトとチーズの玉子焼き いんげんとさつま揚げの煮物 もやしのおかか和え コンソメスープ	牛乳 ミルククッキー	卵 トマト 玉葱 チーズ いんげん さつまあげ もやし わかめ ツナ キャベツ コーン缶 / パター 牛乳 小麦粉 スキムミルク	440	14.4	16.8
							598	20.7	22.5
9	木	やさしいジュース	ごはん	とりとキャベツのみそ炒め こふきいも 春雨マヨサラダ 牛乳	むぎ茶 きのこスパゲティ	鶏肉 キャベツ みそ にんにく じゃがいも 春雨 きゅうり ハム コーン缶 マヨネーズ スパゲティ 玉葱 人参 ベーコン しめじ えのき	454	15.4	13.1
							535	19.6	16.7
10	金	ほうじ茶 バナナ	ゆかりごはん	ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 白和え みそ汁	牛乳 お菓子	ほっけ 切干大根 人参 油揚げ さつま揚げ 豆腐 ひじき 小松菜 コーン缶 ごま かぼちゃ 玉葱 わかめ みそ	400	17.7	11.0
							551	24.2	16.1
11	土			ピラフ オレンジ 牛乳	ぶどうジュース お菓子	米 玉葱 人参 鶏肉 コーン缶 オレンジ	410	10.7	10.3
							590	15.8	15.4
13	月	やさしいジュース	ごはん	肉じゃが ゆで卵 キャベツサラダ 牛乳	むぎ茶 ぶどう お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 白滝 卵 キャベツ ハム コーン缶 和風ドレッシング ぶどう	443	12.6	14.7
							514	15.3	18.6
14	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	いり豆腐 かぼちゃのレモン煮 中華きゅうり すまし汁	牛乳 お好み焼き	豆腐 ひじき 鶏ひき肉 玉葱 人参 ちくわ 卵 かぼちゃ レモン汁 きゅうり ごま油 餃子 みつば / 小麦粉 卵 キャベツ 椎茸 桜えび 青のり マヨネーズ オタフクソース かつお節	408	15.1	13.0
							551	21.7	16.9
15	水	ミルク	ごはん	フルコ半風焼肉 じゃがコーン 枝豆	むぎ茶 あじふん	豚肉 もやし 玉葱 パプリカ ビーマン ごま ごま油 じゃがいも コーン缶 マヨネーズ 枝豆 コーバン	469	20.3	12.1
							557	19.9	15.0
16	木	りんごジュース	ごはん	トマトポークカレー わかめサラダ 福神漬け みかん缶 / 牛乳	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 トマト缶 スキムミルク 小麦粉 カレールウ きゅうり わかめ 青じそドレッシング 福神漬け みかん缶 / ヨーグルト (スキムミルク) バナナ キウイフルーツ	447	13.6	10.6
							524	17.3	12.9
17	金	むぎ茶 にんじん	鮭ごはん	チーズはんぺんフライ 千切りキャベツ 金時豆 ミルクスープ	牛乳 お菓子	キャベツ ソース 金時豆 じゃがいも 玉葱 人参 小松菜 ウインナー スキムミルク	421	16.8	11.9
							587	23.0	17.1
18	土			やさそば 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	409	11.3	11.3
							574	16.1	16.2
20	月			敬老の日					
21	火	ポカリ	ごはん	ハヤシライス コーンソテー キャベツのイタリアンサラダ パン缶 / 牛乳	ほうじ茶 お月見団子	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 トマト缶 ソース スキムミルク 小麦粉 ハヤシミルク コーン缶 パター キャベツ きゅうり ハム イタリアンドレッシング パン缶 / さつまいも かぼちゃ 白玉粉	489	12.1	11.3
							548	15.5	14.1
22	水	やさしいジュース	ごはん	洋風玉子焼き さつま揚げと小松菜の煮物 春雨ひじきサラダ ぶりかけ / 牛乳	むぎ茶 アイスパフェ	卵 玉葱 人参 鶏ひき肉 牛乳 さつま揚げ 小松菜 春雨 きゅうり 人参 ひじき コーン缶 ぶりかけ / 豆腐 ミックス粉 アイス フルーツソース リッツ	540	16.2	18.2
							658	20.8	23.9
23	木			秋分の日					
24	金	飲むヨーグルト	ゆかりごはん	コーンチー ポルキキャベツ 人参グラッセ トマトと卵スープ	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 人参 パター 卵 トマト 玉葱 えのき	454	14.5	10.9
							521	15.3	14.5
25	土			きのこスパゲティ オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	スパゲティ 玉葱 人参 ベーコン しめじ えのき オレンジ	422	12.8	12.5
							626	19.0	18.7
27	月	ポカリ	ごはん	さつまいもカレー コールスローサラダ 福神漬け もも缶 / 牛乳	ほうじ茶 梨 お菓子	さつまいも 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	525	11.5	13.8
							551	14.7	17.6
28	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	ポークベーンズ じゃがバター ひじきナムル	牛乳 フレンチトースト	豚肉 キャベツ 水煮大豆 玉葱 トマトピューレ クチャップ じゃがいも パター もやし きゅうり ひじき 人参 コーン缶 ごま油 食パン 牛乳 卵 スキムミルク	410	15.7	12.0
							555	22.7	15.7
29	水	やさしいジュース	ごはん	ほうじ茶 さつまいもマーマー さつまいもの白煮 キャベツとちくわのマヨあ和え 牛乳	ほうじ茶 マカロニグラタン	豆腐 豚挽き肉 ねぎ にんにく しめじ えのき にんにく しょうが みぞ ごま油 さつまいも キャベツ ちくわ マヨネーズ マカロニ 玉葱 コーン缶 ツナ チーズ 小麦粉 パター スキムミルク	466	16.1	15.1
							553	20.7	19.5
30	木	ミルク	ごはん	さばのみそ煮 さばのスパゲティサラダ 枝豆 のべし汁	牛乳 かぼちゃマフィン	スパゲティ きゅうり 人参 ハム ごま油 枝豆 里芋 大根 ごぼう にんにく 鶏肉 小松菜 / かぼちゃ 小麦粉 パター 卵 牛乳	515	24.9	16.8
							658	27.5	23.7
今月の平均値		以上児: エネルギー: 572 Kcal 未満児: エネルギー: 449 Kcal		たんぱく質: 20.1 g たんぱく質: 15.7 g		脂質: 17.6 g 脂質: 12.9 g		*以上児も主食を入れた数値です。	

