

2019年 9月

## 予定献立表

月		火		水		木		金		土	
2	胚芽ご飯 麻婆豆腐 グリーンサラダ かき卵汁  ホットドッグ風 むぎちゃ	3	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き ひじき炒め ツジ とI汁の味噌汁  ゴーヤ入スコーン 保育園ミルク	4	おくらかけご飯 魚の甘酢あんかけ ごま和え 麩とわかめの味噌汁  プリン リッツクラッカー 保育園ミルク	5	胚芽ご飯 和風ハンバーグ ゴーヤサラダ 豆苗スープ  たかはしもち 保育園ミルク	6	なすのミートスパゲティ ヒジキとモヤシのサラダ コーとコーのスープ 果物  くふあじゅーしー むぎちゃ	7	さかなそぼろご飯 パパイア炒め 高野豆腐の清し汁  やきいも 保育園ミルク
9	三色丼 ゆし豆腐 キャベツとツナのサラダ 果物  きなこトースト 保育園ミルク	10	夏野菜カレー モーウィと胡瓜のサラダ 型抜きチーズ  タナ-ファル- 味付けいりこ 豆乳	11	胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き カボチャサラダ レタスの味噌汁  シリアル 保育園ミルク 果物	12	胚芽ご飯 豚生姜焼き くふいりちー ほうれん草の味噌汁  たこやき風 味付けいりこ 保育園ミルク	13	ロールパン ポークビーンズ 大根サラダ オニオンスープ  おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	14	きのご飯 豆腐ちゃんぶるー とろろ昆布汁  五穀かりんとう 保育園ミルク 果物
16	敬老の日  敬老の日	17	タコライス ポテトサラダ わかめスープ 果物  スイートポテト 保育園ミルク	18	胚芽ご飯 グルクンの衣揚げ 豆腐ちゃんぶるー そうめん汁  畑のクラッカー プルーン 保育園ミルク	19	おべんとう  おべんとう  リンゴケーキ 保育園ミルク	20	沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト  鮭おにぎり むぎちゃ	21	胚芽ご飯 鶏のいり風味焼 コーとキャベツのサラダ 麩とモヤシの味噌汁  鉄ゼリー はと麦おこし 保育園ミルク
23	秋分の日  秋分の日	24	納豆ご飯 ちむしんじ 切干しいりちー  ちんすこう 味付けいりこ 保育園ミルク	25	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット からし菜炒め 麩とわかめの味噌汁  紫芋チップ プルーン 保育園ミルク	26	胚芽ご飯 魚の有馬焼き 人参しりしりー えのきと青梗菜の清まし汁  もずくのひらやちー 保育園ミルク	27	胚芽ご飯 鶏の味噌漬焼き 五目きんぴら炒め コーとコーのスープ 果物  野菜プリッツ(手作り) 保育園ミルク	28	鮭じゃこご飯 きのご炒め じゃが芋の味噌汁  アンパンマンせんべい 豆乳 果物
30	キッズビビンバ 大豆スープ 型抜きチーズ  フルーツ白玉 むぎちゃ										

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	日								
2	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 小麦粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 オリーブ油 味付けロール 炒め油	人参 長ねぎ しょうが にんにく トマト ブロッコリー 胡瓜 ねぎ キャベツ	583	23.8	21.6	134	3.1
3	火	料理 揚げ 大豆水煮 みそ 小麦粉 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 薄力粉 油 三温糖 本みりん すり胡麻 揚げ油 生クリーム 無塩バター グラニュー糖	干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 しょうが しめじ えのき ねぎ パセリ じゃがいも	607	24	20.1	384	2.9
4	水	卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 炒り胡麻 ごま油 おつゆ麩 プリン リッツァー	卵 のり佃煮 玉葱 小松菜 人参 胡瓜 乾燥わかめ ねぎ	556	23.1	13.6	431	2.4
5	木	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 小麦粉 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 油 パン粉 本みりん ごま油 三温糖 さつまいも もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	玉葱 じゃがいも 人参 トウモロコシ しめじ	603	23.8	15.8	339	2.7
6	金	合挽肉 豚ハチ 卵 豚肉	スパゲッティ サラダ油 オリーブ油 三温糖 ごま油 片栗粉 精白米 本みりん	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト 干しひじき もやし キャベツ 人参 胡瓜 しょうが 果物 干椎茸 じゃがいも ねぎ	603	21.6	13.6	96	3.8
7	土	鯖 鶏肉 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 なたね油 焼き芋	人参 じゃがいも 根みつば 生姜 人参 千切り 玉葱 しょうが えのき ねぎ	546	19.1	14.1	313	1.8
8	日								
9	月	鶏挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ 小麦粉 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 ごま油 オリーブ油 食パン 有塩バター 三温糖	生姜 小松菜 ねぎ キャベツ 人参 じゃがいも 果物	688	32.6	20.8	450	4.5
10	火	豚肉 型抜きチーズ 味付けいりこ 豆乳	胚芽米 米粒麦 もちきび サラダ油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター オリーブ油 カナダール	人参 玉葱 人参 茄子 日本南瓜 じゃがいも モーウィ トマト 胡瓜	582	21	17.8	213	3
11	水	鮭 みそ 小麦粉 かつお節 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 三温糖 オリーブ油 マカロニ マネー スイスコーン	キャベツ 人参 西洋南瓜 胡瓜 じゃがいも えのき 果物	644	28.5	14.6	297	4.2
12	木	豚肉 チキアギー 揚げ 味噌 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 本みりん 油 片栗粉 じゃがいも 薄力粉	生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 しょうが 納豆 ねぎ 青のり	593	29	20.6	375	2.3
13	金	国産大豆 豚肉 小麦粉 みそ	小麦粉 じゃがいも 油 有塩バター 三温糖 胡麻 揚げ油 片栗粉 精白米 サラダ油	にんじん 玉葱 人参 大根 胡瓜 トマト しめじ コーン じゃがいも 焼きのり	518	16.7	11.6	83	2.2
14	土	鶏肉 沖縄豆腐 豚肉 保育園ミルク	精白米 本みりん 炒め油 五穀かりんとう	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 人参 キャベツ とうもろこし ねぎ 果物	453	22.3	9.6	330	2.1
15	日								
16	月								
17	火	合挽肉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 保育園ミルク	精白米 サラダ油 じゃがいも マネー ごま油 さつまいも 三温糖 無塩バター 生クリーム	玉葱 キャベツ トマト 人参 胡瓜 乾燥わかめ えのき ねぎ 果物	625	22.4	18.2	383	2.2
18	水	卵 沖縄豆腐 小麦粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 揚げ油 炒め油 そうめん	人参 キャベツ しめじ みつ葉 プルーン	591	29	16	342	2.3
19	木	普通牛乳 卵 保育園ミルク	薄力粉 三温糖 揚げ油	りんご マネー	221	10.4	5.1	272	0.6
20	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 小麦粉 固形大豆 鮭	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布 玉葱 花人参 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 かつ菜	515	23.7	9.5	156	2.4
21	土	鶏肉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 オリーブ油 おつゆ麩 鉄ゼリー おこし	じゃがいも しょうが 胡瓜 キャベツ 人参 カットわかめ もやし	532	25.4	8.1	284	5.6
22	日								
23	月								
24	火	挽きわり納豆 豚ハチ 豚肉 みそ 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 炒め油 薄力粉 三温糖 油	のり佃煮 にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく しょうが	612	27.6	16.6	357	3.3
25	水	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 小麦粉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 炒め油 おつゆ麩 紫芋チップ	玉葱 にんにく 生姜 かつ菜 キャベツ もやし 人参 乾燥わかめ ねぎ プルーン	523	21.8	14	344	2.5
26	木	鯖 卵 かつお節 小麦粉 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 薄力粉 なたね油	生姜 にんにく 人参 しょうが 玉葱 えのき かつ菜 もずく しょうが	603	26.4	24.1	306	2.3
27	金	鶏肉 みそ 豚肉 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 ごま油 片栗粉 薄力粉 有塩バター 白ごま	じゃがいも こんにゃく 人参 干椎茸 しょうが しょうが 果物 じゃがいも	610	31.3	13.7	323	2.1
28	土	鮭 しょうが 豚肉 みそ 豆乳	精白米 有塩バター じゃがいも Nアンパンマンのソフトせんべい	ねぎ しめじ まいたけ 人参 玉葱 しょうが にんにく 果物	456	19.3	9.5	83	2.6
29	日								
30	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 国産大豆 かつお節 型抜きチーズ	精白米 油 三温糖 ごま油 白玉 上白糖	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミトマト トマト さやいんげん 人参 じゃがいも じゃがいも 黄桃	467	18.4	12.7	170	2.6

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。