

令和1年 9月分 3歳以上児献立表

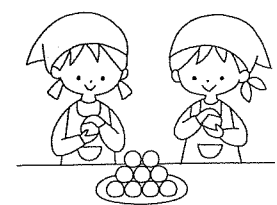
二俣尾保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	牛乳パン 野菜スープ パンキンオムレツ 豆腐サラダ フルーツ (巨峰)	ミルクロールパン 50g / コーン缶 / ごま油 / 上白糖 / 薄力粉 / 白玉粉	豚挽肉 / 卵 / 木綿豆腐 / カットわかめ / 牛乳 / 焼きのり	人参 / キャベツ / 生しいたけ (菌床栽培、生) / 玉葱 / 南瓜 / ミニトマト / もやし / ぶどう	牛乳 磯部たらしもち	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 2.5 g
3 火	カレーライス カップスープ スパゲティ-サラダ フルーツ (バナナ)	米 / 押麦 / ジャが芋 / サラダ油 / スパゲティ- / マヨネーズ / 薄力粉 / 強力粉 (1等) / バター / グラニュー糖 / 白ごま (いり)	豚ロース肉 (こま) / ロースハム / 卵 / 牛乳	人参 / 玉葱 / おろし生姜 / 福神漬 / 白菜 / キャベツ / 胡瓜 / パナナ / 干しぶどう	麦茶 ビスコッティ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 2.1 g
4 水	麦ご飯 そうめんの清汁 鱈の味噌煮 キャベツと人参お浸し フルーツ (梨)	米 / 押麦 / そうめん (乾) / 三温糖 / 薄力粉 / サラダ油 / 上白糖	だし昆布 / 花がっお / 鱈 (切身) / かつお節 (パック) / 牛乳 / 卵 / パルメザンチーズ / 干ひじき (アヲハタ、乾)	ほうれん草 (冷凍) / 長葱 / おろし生姜 / キャベツ / 人参 / 梨	牛乳 ひじきチーズ蒸しケーキ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 2.1 g
5 木	ハヤシライス 生揚げと小松菜のスープ 大根とじゃこのサラダ フルーツ (巨峰)	米 / 五穀米 / サラダ油 / 上白糖 / ごま油 / 白ごま (いり) / 三温糖 / さつま芋 / 水あめ (酵素糖化) / 黒ごま (いり)	豚モモ肉 (こま) / 生揚げ / 厚けずり / だし昆布 / ちりめんじゃこ	玉葱 / ほんしめじ / 小松菜 / 大根 / 水菜 / ぶどう	紅茶 大学芋	エネルギー 552 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 2.5 g
6 金	明太子スパゲティ 千切り野菜スープ 海藻サラダノンドレ フルーツ (キウイ)	スパゲティ- / オリブ油 / サラダ油 / バター / かつくり粉 / コーン缶 / 薄力粉 / 強力粉 (1等) / 上白糖 / ごま油	たらこ / 豚モモ肉 (細切り) / 牛乳 / 豚挽肉	玉葱 / セロリー / 青ピーマン / にんにく / 人参 / 生しいたけ (菌床栽培、生) / たけのこ (ゆで) / なら / わかめ / 胡瓜 / 赤ピーマン	牛乳 肉まん	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 3.7 g
7 土	チキンライス 卵スープ ポテトサラダ フルーツ (オレンジ)	米 / サラダ油 / コーン缶 / ジャが芋 / マヨネーズ / 白ごま (いり)	鶏胸肉 (こま) / カットわかめ / 卵 / ウインナー / 豆乳 / 塩昆布	玉葱 / 人参 / グリンピース (水煮缶詰) / キャベツ / 胡瓜 / オレンジ	豆乳 塩昆布おにぎり	エネルギー 504 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 11.5 g 食塩相当 2.4 g
9 月	ご飯 手作りふりかけ キャベツと油揚げの味噌汁 鮭の西京焼き ひじきのサラダ フルーツゼリー	米 / ごま (乾) / 三温糖 / サラダ油 / マヨネーズ / ミニフルーツゼリー / 白玉粉	かつお節 (パック) / 青のり / 油揚げ / 煮干し / 生鮭 (切身) / 干ひじき (アヲハタ、乾) / 牛乳 / パルメザンチーズ	キャベツ / 胡瓜 / 人参	牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 2.1 g
10 火	ほうれん草ロールパン マカロニ入りスープ 鶏肉のアップルソース焼き 大根とツナのサラダ ヨーグルト	ほうれん草ロールパン 50g / マカロニ / 三温糖 / マヨネーズ / 焼きふ (親世ふ) / オリブ油 / バター	ベーコン / 鶏モモ肉 (一口サイズ) / まぐろ缶詰 (油漬フルケイ) / ヨーグルト / 牛乳 / 青のり	セロリー / 玉葱 / トマト / おろし生姜 / りんご / 大根 / 胡瓜	牛乳 手作り麩 (青のり) 手作り麩菓子 (キャラメル)	エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 26.6 g 食塩相当 3.4 g
11 水	磯うどん 豆腐入り松風焼き 中華もやし フルーツ (バナナ)	うどん (流水麺) / 三温糖 / パン粉 (乾燥) / 白ごま (いり) / ごま油 / 上新粉 / 白玉粉 / 上白糖	カットわかめ / 豚モモ肉 (こま) / 煮干し / 鶏挽肉 / 木綿豆腐 / 卵 / 青のり / 牛乳 / きな粉	人参 / 玉葱 / 干し椎茸 / 長葱 / もやし / 胡瓜 / パナナ / 南瓜	牛乳 南瓜団子 (ちゅうりっぷ組クッキング)	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 2.5 g
12 木	炊き込みご飯 豆腐とほうれん草の清汁 ツナとじゃが芋の煮付け 野菜の味噌マネズ和え フルーツ (マンゴー)	米 / 白ごま (いり) / ジャが芋 / 三温糖 / マヨネーズ	油揚げ / 木綿豆腐 / だし昆布 / 花がっお / まぐろ缶詰 (油漬フルケイ) / 焼き竹輪 / 牛乳	人参 / ぶなしめじ / ほうれん草 / 長葱 / 玉葱 / グリンピース (冷凍) / キャベツ / なら / マンゴー (冷凍) / みかん缶 / バイン缶 / パナ	牛乳 シュワシュワポンチ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 12.3 g 食塩相当 2.8 g
13 金	ご飯 大根と揚げと里芋の味噌汁 はんぱーぐ 五豆 フルーツ (巨峰)	米 / 里芋 / パン粉 (乾燥) / 大豆油 / 三温糖 / 食パン (8枚切) / バター	油揚げ / 煮干し / 豚挽肉 / 牛ひき肉 / 牛乳 / 卵 / 大豆 (水煮缶詰) / 焼き竹輪 / きな粉	大根 / 長葱 / 玉葱 / レタス / 人参 / 蓮根 / 干し椎茸 / ごぼう / ぶどう	紅茶 きな粉トースト	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 22.2 g 食塩相当 2.9 g
14 土	中華丼 豆腐とほうれん草の清汁 春雨サラダ フルーツ (梨)	米 / 発芽玄米 / 上白糖 / サラダ油 / かつくり粉 / ごま油 / 春雨 (乾) / コーン缶 / バイシ-ト	豚ロース肉 (こま) / 玉ねぎ / いか (炒め用) / うずら卵水煮缶 / 木綿豆腐 / 花がっお / ロースハム / 牛乳	人参 / たけのこ (ゆで) / チンゲン菜 / ほうれん草 / 煮干し / 長葱 / 胡瓜 / 梨	牛乳 シユガーパイ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 3.0 g
17 火	ぶた井 キャベツと油揚げの味噌汁 大根のおかかサラダ フルーツ (バナナ)	米 / しらす / 三温糖 / サラダ油 / ごま油 / 上白糖 / 薄力粉	豚肩ロース肉 (こま) / 油揚げ / 煮干し / ちりめんじゃこ / かつお節 (パック) / 牛乳 / 卵 / パルメザンチーズ / 干ひじき (アヲハタ)	玉葱 / キャベツ / 大根 / 人参 / パナナ	牛乳 ひじきチーズ蒸しケーキ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 1.9 g
18 水	カレーライス カップスープ スパゲティ-サラダ フルーツ (マンゴー)	米 / 押麦 / ジャが芋 / サラダ油 / スパゲティ- / マヨネーズ / 食パン (6枚切) / グラニュー糖 / 発酵バター	豚ロース肉 (こま) / ロースハム / 豆乳	人参 / 玉葱 / おろし生姜 / 福神漬 / 白菜 / キャベツ / 胡瓜 / マンゴー (冷凍)	豆乳 シユガ-トースト	エネルギー 596 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 2.2 g
19 木	明太子スパゲティ 千切り野菜スープ 海藻サラダノンドレ フルーツ (巨峰)	スパゲティ- / オリブ油 / サラダ油 / バター / かつくり粉 / コーン缶 / バイシ-ト / ブルーベリージャム (100%)	たらこ / 豚モモ肉 (細切り) / 牛乳 / 卵 / クリームチーズ	玉葱 / セロリー / 青ピーマン / にんにく / 人参 / 生しいたけ (菌床栽培、生) / たけのこ (ゆで) / なら / わかめ / 胡瓜 / 赤ピーマン	牛乳 ブルーベリーチーズパイ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 22.1 g 食塩相当 3.4 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 547 kcal 脂 質 17.0 g	たんぱく質 20.6 g 食塩相当量 2.6 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 金	牛乳パン 野菜スープ パンキンオムレツ イタリアンサラダ フルーツ (巨峰)	ミルクロールパン 50g / コーン缶 / 三温糖 / サラダ油 / もち米 / 米 / 上白糖	豚挽肉 / 卵 / ロースハム / プロセスチーズ / 牛乳 / あずき (乾)	人参 / キャベツ / 生しいたけ (菌床栽培、生) / もやし / 南瓜 / 玉葱 / 胡瓜 / ミニトマト / ぶどう	牛乳 おはぎ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 2.2 g
21 土	ハヤシライス 生揚げと小松菜のスープ 大根とじゃこのサラダ フルーツゼリー	米 / 五穀米 / サラダ油 / 上白糖 / ごま油 / 白ごま (いり) / ミニフルーツゼリー	豚モモ肉 (こま) / 生揚げ / 厚けずり / だし昆布 / ちりめんじゃこ / しらす干し / 青のり	玉葱 / ほんしめじ / 小松菜 / 大根 / 水菜	麦茶 しらすと青のりのおにぎり	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 2.5 g
24 火	【お誕生日メニュー】 栗ご飯 花魁とえのきの清汁 白身魚のフライ しゃぶしゃぶサラダ フルーツ (マンゴー)	米 / むぎ粟 / 花魁 / 薄力粉 / パン粉 (乾燥) / サラダ油 / 上白糖 / 白ごま (いり) / 三温糖 / さつま芋 / 黒ごま (いり)	だし昆布 / 花がっお / おひょう (切身) / 卵 / 豚肩ロース肉 / しゃぶしゃぶ用 / 牛乳	えのき茸 / 糸みつば / 胡瓜 / キャベツ / 人参 / マンゴー (冷凍)	紅茶 さつま芋マフィン	エネルギー 597 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 2.0 g
25 水	中華丼 豆腐とほうれん草の清汁 春雨サラダ フルーツ (梨)	米 / 上白糖 / サラダ油 / かつくり粉 / ごま油 / 春雨 (乾) / コーン缶	豚ロース肉 (こま) / むぎえび / いか (炒め用) / うずら卵水煮缶 / 木綿豆腐 / 花がっお / ロースハム / フルーツヨーグルト (400)	人参 / たけのこ (ゆで) / チンゲン菜 / ほうれん草 (冷凍) / 長葱 / 胡瓜 / 梨 / みかん缶 / 白桃缶 / キウイフルーツ / いちじく	麦茶 フルーツヨーグルト (イチジク入り)	エネルギー 467 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 11.4 g 食塩相当 2.8 g
26 木	ほうれん草ロールパン マカロニ入りスープ 鶏肉のアップルソース焼き 大根とツナのサラダ フルーツ (巨峰)	ほうれん草ロールパン 50g / マカロニ / 三温糖 / マヨネーズ / 焼きふ (親世ふ) / オリブ油 / バター	ベーコン / 鶏モモ肉 (一口サイズ) / まぐろ缶詰 (油漬フルケイ) / 牛乳 / 青のり	セロリー / 玉葱 / トマト / おろし生姜 / りんご / 大根 / 胡瓜 / ぶどう	牛乳 手作り麩 (青のり) 手作り麩菓子 (キャラメル)	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 26.4 g 食塩相当 3.2 g
27 金	炊き込みご飯 豆腐とほうれん草の清汁 ツナとじゃが芋の煮付け 野菜の味噌マネズ和え ヨーグルト	米 / 白ごま (いり) / ジャが芋 / 三温糖 / マヨネーズ / 上新粉 / 白玉粉 / 上白糖	油揚げ / 木綿豆腐 / だし昆布 / 花がっお / まぐろ缶詰 (油漬フルケイ) / 焼き竹輪 / キウイフルーツ / きな粉	人参 / ぶなしめじ / ほうれん草 / 長葱 / 玉葱 / グリンピース (冷凍) / キャベツ / なら / 南瓜	牛乳 南瓜団子 (さくら組クッキング)	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 3.1 g
28 土	わかめご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 鮭の西京焼き ひじきのサラダ フルーツ (バナナ)	米 / 押麦 / 三温糖 / サラダ油 / マヨネーズ / 食パン (8枚切) / 無塩バター	油揚げ / 煮干し / 生鮭 (切身) / 干ひじき (アヲハタ、乾) / 牛乳 / きな粉	キャベツ / 胡瓜 / 人参 / パナナ	牛乳 きな粉トースト	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 2.1 g
30 月	磯うどん 豆腐入り松風焼き 中華もやし フルーツ (オレンジ)	うどん (流水麺) / 三温糖 / パン粉 (乾燥) / 白ごま (いり) / ごま油 / 薄力粉 / 強力粉 (1等) / 上白糖 / かつくり粉	カットわかめ / 豚モモ肉 (こま) / 煮干し / 鶏挽肉 / 木綿豆腐 / 卵 / 青のり / 牛乳 / 豚挽肉	人参 / 玉葱 / 干し椎茸 / 長葱 / もやし / 胡瓜 / オレンジ	牛乳 肉まん	エネルギー 593 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 3.1 g

【お知らせ】

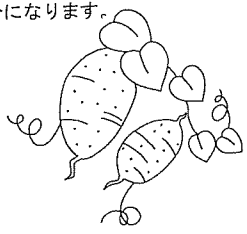
- ★11日・27日 ちゅうりっぷ組・さくら組がお月見団子をつくります。今回はどんなお団子ができるかな？
- ★13日 中秋の名月なので、お月見献立です。
- ★18日 さくら組にお米ときををお願いします。今月はだれが頑張ってくれるのかな？
- ★20日 お彼岸なのでおやつにおはぎをだします。
- ★24日 お誕生日メニューです。



【献立紹介】

★10・26日 お麩ラスク・・・通常味噌汁やすまし汁につかう小町麩を使っておやつをつくります。作り方は、小町麩にオリーブオイル・塩をまぶしてオープンで焼き青のりをまぶします。大ききにもちようど食べやすくサクサクしたおやつになります。保育園では、バターと砂糖と牛乳をつかてキャラメル味もつくります。

★25日 フルーツヨーグルト・・・今回のフルーツヨーグルトにはイチジクをいれます。イチジクは、初夏から夏にかけて実がなるものと秋に実がなるものそして初夏と秋に実がなるものがあります。日本では愛知県が一番生産量が多く次いで和歌山県が生産量が多いです。私たちが食べているのは、果実ではなく花の部分になります。



- * 食材仕入れ等の都合により、献立が変更することがあります。
- * 質問等何かありましたら、いつでも声を掛けて下さいね。

(★印はアレルギー除去対象食品です)