

9月予定献立表

令和元年度

末広保育園

日	曜	行事予定	10時おやつ	お昼	15時おやつ	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	体を作る食材	熱や力のもとになる食材	体の調子を整える食材
1	日											
2	月	祖父母と遊ぼう 5AB 2A 1A	小魚	豚丼 ブロッコリーツナサラダ グレープフルーツ みそ汁	リンゴヨーグルトドリンク ウエハース	未 以 531 662	19.2 23.8	12.6 15.7	423 524	豚肉,ツナ,油揚げ 豆腐	しらたき	玉葱,人参,胡瓜,コーン,ブロッコリー,グレープフルーツ,わかめ
3	火		チーズ	さばの生姜煮 ビーフンソテー 即席漬け みそ汁	抹茶ケーキ 牛乳	未 以 528 622	24.2 27.7	17.1 18.5	218 204	鯖,ウインナー	ビーフン	生姜,ピーマン,人参,玉葱,キャベツ,胡瓜,レモン,エノキ,小松菜
4	水	祖父母と遊ぼう 4AB 2B 1B 0歳	ブルー	麻婆豆腐 もやしとほうれん草のナムル オレンジ みそ汁	マカロニあべかわ	未 以 370 439	13.3 16.4	6.5 8.1	64 76	豚肉,豆腐	片栗粉,ごま油	玉葱,人参,エリンギ,生姜,にんにく,もやし,コーン,ほうれん草 オレンジ,なめこ,キャベツ,ネギ
5	木	英語遊び うめ	グレープ フルーツ	肉じゃが かみかみごぼうサラダ 金時豆 みそ汁	ホットドック	未 以 562 688	15.7 19.2	13.1 16.4	94 112	豚肉,サキイカ 金時豆	じゃが芋,ごま しらたき,マヨネーズ	玉葱,人参,グリーンピース,胡瓜,ゴボウ,もずく,椎茸,ナス
6	金	祖父母と遊ぼう 3AB 2C 1C	ふかし さつま芋	野菜肉みそ 和風サラダ パナナ みそ汁	フルーツゼリー 煎餅	未 以 443 501	14.2 17.2	8.3 10.3	67 68	豚肉	片栗粉,ごま油	玉葱,人参,ピーマン,筍,キャベツ,胡瓜,コーン,パナナ,ほうれん草 しめじ,もやし
7	土		煎餅	パン パナナ ジュース	煎餅	未 以 435 468	8.8 9.6	10.9 13.5	30 36		パン	パナナ,ジュース
8	日											
9	月	体育遊び すみれ さくら きく うめ	ブルー	鶏のタルタル焼き 春雨サラダ オレンジ みそ汁	おいなりさん	未 以 361 420	12.4 15.1	8.2 10.2	70 82	鶏肉,ハム	春雨,ごま,ふ タルタルソース	人参,胡瓜,オレンジ,チンゲン菜,玉葱
10	火	身体測定	するめ	ミートボールトマト煮 グリーンサラダ パイン みそ汁	さつま芋蒸しパン 牛乳	未 以 440 545	18.9 22.4	11.4 14.2	205 255	豚肉,粉チーズ 油揚げ	パン粉,片栗粉	人参,玉葱,にんにく,コーン,ブロッコリー,胡瓜,パイナップル 大根,万能ねぎ
11	水		ふかし じゃが芋	筑前煮 コールスロー きゅうり塩昆布和え みそ汁	マヨシュガートースト	未 以 518 491	14.9 15.7	8.6 10.5	87 98	鶏肉,ハム,豆腐	里芋,ごま油 こんにゃく	人参,ゴボウ,蓮根,いんげん,キャベツ,胡瓜,コーン,ほうれん草 もやし
12	木		スティック きゅうり	白身魚フライ がんもの煮物 粉ふき芋 みそ汁	お月見団子	未 以 453 564	15.8 19.6	9.1 11.3	134 163	タラ,がんもどき	じゃが芋,パン粉 小麦粉	人参,玉葱,わかめ,しめじ
13	金	避難訓練	茹で人参	ポークカレー ひじきの和風サラダ 梨 牛乳	プリン 煎餅	未 以 767 956	21.4 26.7	29 36.3	226 280	豚肉,牛乳	マヨネーズ じゃが芋	人参,玉葱,にんにく,ひじき,小松菜,梨
14	土		煎餅	パン パナナ ジュース	煎餅	未 以 496 545	11.1 12.6	13.9 17.2	55 68		パン	パナナ,ジュース
15	日											
16	月			敬老の日								
17	火		するめ	ポークピカタ 花野菜サラダ グレープフルーツ みそ汁	きなこ揚げパン 牛乳	未 以 683 848	23 27.5	33.1 41.3	187 233	豚肉,卵	マヨネーズ 小麦粉	ブロッコリー,カリフラワー,胡瓜,グレープフルーツ,人参,大根,大根葉
18	水		小魚	豆腐のつくね焼き マカロニサラダ 刻み昆布煮 みそ汁	クレープ	未 以 459 573	14.8 18.3	16 20	123 149	豆腐,鶏肉,ハム 油揚げ	パン粉,マカロニ マヨネーズ	玉葱,人参,胡瓜,昆布,いんげん,なめこ,小松菜,ネギ
19	木		食パン	さんまの梅煮 金平ゴボウ 舟きゅうり みそ汁	手作りおこし	未 以 418 523	14.7 18.4	12.4 15.4	96 120	さんま,さつま揚げ 油揚げ	片栗粉,ごま	梅干し,人参,ゴボウ,胡瓜,キャベツ,ニラ
20	金		チーズ	ハヤシライス ツナサラダ パナナ 牛乳	麩のラスク	未 以 496 582	14.9 16	18.5 20.2	179 155	豚肉,牛乳,ツナ		玉葱,グリーンピース,マッシュルーム,胡瓜,人参,キャベツ,コーン パナナ
21	土		煎餅	パン パナナ ジュース	煎餅	未 以 483 528	9.9 11	11 13.5	44 54		パン	パナナ,ジュース
22	日											
23	月			秋分の日								
24	火		ブルー	コーンフレークチキン パスタサラダ オレンジ みそ汁	もちもちパン	未 以 486 585	19.5 24.1	16.4 20.4	139 170	鶏肉,粉チーズ 豆腐,ハム	スワティ コーンフレーク マヨネーズ,パン粉	人参,胡瓜,オレンジ,もやし,もずく
25	水		スティック きゅうり	豚肉の野菜炒め かぼちゃのいとこ煮 パイン みそ汁	わかめおにぎり	未 以 526 653	20.1 24.9	21.6 27	78 93	豚肉,あずき	ごま油,ふ 片栗粉	もやし,ニラ,生姜,人参,キャベツ,玉葱,にんにく,かぼちゃ パイナップル,ナス,わかめ
26	木		ふかし じゃが芋	タラの甘酢あん 栄養納豆 キャベツのボン酢和え みそ汁	フルーツヨーグルト	未 以 644 648	20.9 23.3	20.5 25.4	134 157	タラ,豚肉,納豆 鯉節	片栗粉	人参,玉葱,キャベツ,しめじ
27	金		茹で人参	肉豆腐 さつま芋サラダ グレープフルーツ みそ汁	ジャムサンド	未 以 471 587	13.6 17	13.5 16.8	142 175	豚肉,豆腐,チーズ	マヨネーズ,ごま しらたき さつま芋	小松菜,玉葱,コーン,グレープフルーツ,大根,なめこ,大根葉
28	土		煎餅	パン パナナ ジュース	煎餅	未 以 497 545	10.7 12	14 17.3	45 55		パン	パナナ,ジュース
29	日											
30	月	体育遊び すみれ さくら きく うめ	するめ	チキンのケチャップソース煮 ジャーマンポテト パナナ みそ汁	フルーチェ ルヴァン	未 以 453 561	13.6 15.8	10.9 13.6	80 99	鶏肉,ベーコン 油揚げ	じゃが芋	にんにく,パセリ,玉葱,ピーマン,パナナ,もやし,人参

*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。