
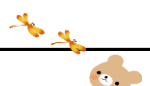



9月予定献立表

令和2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	塩分 g	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	火		牛乳	豚肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ グレープフルーツ 味噌汁	鮭おにぎり	未 以	419 491	14.1 16	10.6 11.4	86 52	1 1.2	豚肉・ハム 豆腐	片栗粉・ごま油 マカロニ・マヨネーズ	もやし・キャベツ・人参・にら・玉葱・生姜・にんにく 胡瓜・ほうれん草・ナメコ・グレープフルーツ
2	水		牛乳	筑前煮 海藻サラダ パイン 味噌汁	いちごムース 源氏パイ	未 以	430 505	12.3 13.6	7 6.9	292 310	1.8 2.2	鶏肉 ちくわ	里芋 麩・こんにゃく	人参・ごぼう・レンコン・いんげん・キャベツ コーン・わかめ・しめじ・もやし・パイン
3	木		牛乳	ささみ竜田揚げ ラタトゥイユ 舟胡瓜 味噌汁	やきそば	未 以	337 388	14.4 16.4	4.3 3.6	95 64	1.3 1.5	鶏肉		にんにく・生姜・玉葱・パプリカ・ズッキーニ ナス・トマト・胡瓜・人参・チンゲンサイ・大根
4	金		牛乳	麻婆豆腐 ナムル パナナ 味噌汁	メロンパン 牛乳	未 以	506 600	17.2 19.9	10.5 11.3	191 184	1.3 1.6	豚肉 豆腐	片栗粉・ごま油 里芋	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・キャベツ・わかめ・バナナ
5	土		煎餅	パン パナナ ジュース	煎餅	未 以	484 529	10.7 12	14 17.3	148 121	0.6 0.6		パン	バナナ・ジュース
6	日													
7	月		牛乳	鶏のゴマ味噌焼き ツナパスタサラダ オレンジ 味噌汁	フルーツポンチ 煎餅	未 以	496 587	15.6 17.8	11.6 12.6	157 141	0.9 1.1	鶏肉・ツナ 油揚げ	スパゲティ	人参・胡瓜・小松菜・ナメコ・オレンジ
8	火		牛乳	豚肉と大豆の中華煮 ビーフンソテー グレープフルーツ 味噌汁	五平もち	未 以	473 558	15.3 17.5	11.8 12.9	126 102	1.5 1.9	豚肉・水煮 ウインナー	ごま油 ビーフン	筍・人参・ねぎ・玉葱・チンゲンサイ・生姜 ピーマン・エノキ・もずく・ナス・グレープフルーツ
9	水	集金日	牛乳	鮭のタルタル焼き グリーンサラダ 刻み昆布煮 味噌汁	甘食 牛乳	未 以	500 593	17.2 19.9	18.2 20.9	218 218	1.7 2.1	鮭 さつま揚げ	タルタルソース 麩	ブロッコリー・胡瓜・コーン・人参・刻み昆布 いんげん・大根葉・玉葱
10	木	身体測定	牛乳	油淋鶏 かぼちゃ煮 きゅうり塩昆布和え 味噌汁	おいなりさん	未 以	430 505	15.6 17.8	14.6 16.4	103 74	1.5 1.9	鶏肉 油揚げ	片栗粉 ごま油	かぼちゃ・胡瓜・塩昆布・大根・人参・青ねぎ
11	金		牛乳	ハヤシライス 韓国風サラダ 梨 牛乳	ジャムサンド	未 以	505 599	14.5 16.5	15.4 17.4	199 194	2.1 2.5	豚肉 牛乳	ごま油	玉葱・グリーンピース・マッシュルーム・にんにく キャベツ・胡瓜・人参・コーン・もやし・海苔・梨
12	土		煎餅	パン パナナ ジュース	煎餅	未 以	472 514	9.3 10.3	10.9 13.4	142 114	0.8 0.8		パン	バナナ・ジュース
13	日													
14	月		牛乳	コーンフ레이크チキン 花野菜サラダ グレープフルーツ 味噌汁	きなこ揚げパン	未 以	613 733	20.3 23.7	28.8 34.1	220 220	1.5 1.8	鶏肉 粉チーズ	マヨネーズ・パン粉 コーンフ레이크・里芋	ブロッコリー・カリフラワー・胡瓜・コーン わかめ・グレープフルーツ
15	火	避難訓練	牛乳	トマト肉じゃが コールスロー パイン 味噌汁	そうめん	未 以	485 574	13.4 15.2	7.7 7.8	122 98	1.6 1.9	豚肉 厚揚げ	じゃが芋	玉葱・人参・グリーンピース・トマト・キャベツ 胡瓜・コーン・青ねぎ・ゴボウ・パイン
16	水		牛乳	さばの味噌煮 栄養納豆 即席漬け 味噌汁	フルーツゼリー ルヴァン	未 以	484 573	24 28.4	16.9 19.3	138 117	1.2 1.4	鯖・豚肉 納豆	片栗粉	玉葱・人参・キャベツ・胡瓜・レモン・舞茸・ナス
17	木		牛乳	豚肉の野菜巻き さつまいもサラダ レンコンの金平 味噌汁	りんごのケーキ 牛乳	未 以	703 859	15.6 18.1	35.6 42.9	253 263	1.1 1.8	豚肉 チーズ	片栗粉・ごま油・さつま芋 ごま・マヨネーズ・ポテト	人参・いんげん・にんにく・生姜・コーン・レンコン もずく・玉葱・大根
18	金		牛乳	ポークカレー チンゲン菜のサッパリサラダ バナナ 牛乳	麩のラスク	未 以	638 765	17.2 19.9	21.8 25.4	212 210	2.4 2.9	豚肉・ツナ 鯉節・牛乳	じゃが芋	人参・玉葱・にんにく・チンゲンサイ・トマト バナナ
19	土		煎餅	パン パナナ ジュース	煎餅	未 以	484 529	11.1 12.6	13.9 17.2	159 134	0.9 1		パン	バナナ・ジュース
20	日													
21	月			敬老の日 										
22	火			秋分の日 										
23	水		牛乳	ソースカツ フレンチサラダ パイン 味噌汁	フルーツ 豆乳ウエハース	未 以	419 491	17.3 20	11.9 13.1	290 307	1.3 1.6	豚肉	小麦粉・パン粉・里芋 マヨネーズ・ごま	コーン・人参・ブロッコリー・ナメコ・ほうれん草
24	木		牛乳	タラのカレーマヨ焼き ひじき煮 金時豆 味噌汁	さつまいも蒸しパン 牛乳	未 以	429 503	19.4 22.6	11.1 12	219 219	1.2 1.5	たら・大豆 さつま揚げ・金時豆	マヨネーズ こんにゃく	玉葱・パセリ・コーン・ひじき・人参・もやし しめじ・玉葱
25	金		牛乳	野菜肉みそ 春雨サラダ オレンジ 味噌汁	コーンフ레이크ミルク	未 以	463 546	17.4 20.1	13.1 14.5	502 572	1.6 2	豚肉・ハム 豆腐	片栗粉・春雨 ごま ごま油	玉葱・人参・筍・ピーマン・胡瓜・キャベツ チンゲンサイ
26	土		煎餅	パン パナナ ジュース	煎餅	未 以	471 512	9.4 10.4	11 13.6	137 107	0.5 0.5		パン	バナナ・ジュース
27	日													
28	月		牛乳	豆腐のつくね焼き ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 味噌汁	おかずマフィン 牛乳	未 以	464 574	19.2 22.4	13.2 14.6	270 283	1.5 1.9	豆腐 鶏肉	パン粉 麩	人参・玉葱・胡瓜・コーン・ブロッコリー わかめ・小松菜・グレープフルーツ
29	火		牛乳	さんまの梅煮 かぼちゃサラダ パイン 味噌汁	ミルクトースト 牛乳	未 以	741 894	29.6 35.3	38.3 46	280 295	1.9 2.4	さんま・厚揚げ チーズ	片栗粉・ごま マヨネーズ	梅干し・かぼちゃ・コーン・青ねぎ・人参・パイン
30	水		牛乳	チキンカレー ツナサラダ オレンジ 牛乳	ゆかりおにぎり	未 以	545 649	17.3 20	11.7 12.7	187 178	2.3 2.9	鶏肉・ツナ 牛乳	じゃが芋	人参・玉葱・にんにく・胡瓜・キャベツ・コーン オレンジ






*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。

9月予定献立表

令和2年度

末広保育園 離乳食

日	曜	行事予定	主食	お昼	後期	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	15時おやつ	使用食材
1	火		おかゆ	味噌汁 玉葱の甘煮 グレープフルーツ	鶏ささみ	122	2.2	0.1	0.1	おかゆ	キャベツ・人参・ほうれん草・玉葱・グレープフルーツ
2	水		おかゆ	味噌汁 煮魚	たら	121	2.1	0.1	0.1	ウエハース	里芋・ブロッコリー・人参・かぼちゃ
3	木		おかゆ	味噌汁 やわらか大根煮	豆腐	120	2.1	0.1	0.1	ビスケット	人参・玉葱・胡瓜・大根
4	金		おかゆ	味噌汁 キャベツのそぼろ煮 パナナ	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	じゃが芋・玉葱・キャベツ・人参・パナナ
5	土		パンがゆ	パナナ ジュース		120	2	0.1	0.1	ハイハイ	パン・パナナ・ジュース
6	日										
7	月		おかゆ	味噌汁 煮魚 オレンジ	たら	122	2.1	0.1	0.1	パナナ	人参・小松菜・玉葱・かぼちゃ・オレンジ
8	火		おかゆ	味噌汁 花野菜煮 グレープフルーツ	豆腐	120	2	0.1	0.1	おかゆ	玉葱・人参・ブロッコリー・カリフラワー・グレープフルーツ
9	水	集金日	おかゆ	味噌汁 鶏じゃが煮	鶏ささみ	122	2.2	0.1	0.1	ウエハース	里芋・ほうれん草・じゃが芋・人参
10	木	身体測定	おかゆ	味噌汁 煮魚	たら	121	2.1	0.1	0.1	おかゆ	かぼちゃ・人参・大根・胡瓜
11	金		おかゆ	味噌汁 里芋の煮物 梨	豆腐	120	2.1	0.1	0.1	食パン	玉葱・キャベツ・里芋・人参・梨
12	土		パンがゆ	パナナ ジュース		120	2	0.1	0.1	ハイハイ	パン・パナナ・ジュース
13	日										
14	月		おかゆ	味噌汁 ブロッコリー煮 グレープフルーツ	鶏ささみ	122	2.2	0.1	0.1	ビスケット	里芋・ほうれん草・人参・ブロッコリー・グレープフルーツ
15	火	避難訓練	おかゆ	味噌汁 キャベツと豆腐の煮物	豆腐	121	2.1	0.1	0.1	にゅうめん	じゃが芋・人参・キャベツ・玉葱
16	水		おかゆ	味噌汁 赤ちゃん納豆	納豆	121	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	さつま芋・カリフラワー・玉葱・人参
17	木		おかゆ	味噌汁 里芋の旨煮	鶏ささみ	122	2.2	0.1	0.1	ウエハース	大根・麩・里芋・人参
18	金		おかゆ	味噌汁 煮魚 パナナ	たら	120	2.1	0.1	0.1	麩のきなこ煮	ほうれん草・玉葱・人参・じゃが芋・パナナ
19	土		パンがゆ	パナナ ジュース		120	2	0.1	0.1	ハイハイ	パン・パナナ・ジュース
20	日										
21	月			敬老の日 							
22	火			秋分の日 							
23	水		おかゆ	味噌汁 ポパイ煮	鶏ささみ	121	2.2	0.1	0.1	ビスケット	かぼちゃ・人参・ブロッコリー・ほうれん草
24	木		おかゆ	味噌汁 煮魚	たら	120	2.1	0.1	0.1	さつま芋	カリフラワー・里芋・人参・ひじき
25	金		おかゆ	味噌汁 グリーン煮 オレンジ	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	人参・玉葱・胡瓜・キャベツ・オレンジ
26	土		パンがゆ	パナナ ジュース		120	2	0.1	0.1	ハイハイ	パン・パナナ・ジュース
27	日										
28	月		おかゆ	味噌汁 煮魚 グレープフルーツ	たら	120	2	0.1	0.1	ウエハース	ブロッコリー・人参・玉葱・かぼちゃ・グレープフルーツ
29	火		おかゆ	味噌汁 里芋のそぼろ煮	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	食パン	ほうれん草・玉葱・里芋・人参
30	水		おかゆ	味噌汁 豆腐とじゃが芋の煮物 オレンジ	豆腐	122	2.1	0.1	0.1	おかゆ	人参・キャベツ・玉葱・じゃが芋・オレンジ



*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。

