

平成29年 9月献立表

大井・千代川保育園



| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | | 栄養価 |
|---------|-----------|--|--|---|---|---|--|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 | その他 | |
| 1 金 | 昼食 | 御飯 肉じゃが キャベツのごま酢あえ みそ汁 | 白米(亀岡) じゃが芋(北海道) 糸コンニャク さとう、キャノーラ油 | 豚肉(三重) 米みそ いりごま | キャベツ(北海道)、玉ねぎ(兵庫) 人参(北海道)、ほうれん草(岐阜) グリーンピース(アメリカ)、ねぎ(兵庫) | かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 酢、本みりん、塩 | エネルギー 637 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 23 g カルシウム 289 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 ハッピーターン | ハッピーターン | 牛乳 | | | |
| 2 土 | 昼食 | お弁当の日 | | | | | |
| 4 月 | 昼食 | ゆかり御飯 鶏肉と冬瓜の甘辛煮 ほうれん草の彩あえ みそ汁 | 白米(亀岡) さつま芋(茨城) さとう ごま油 | 鶏もも肉(熊本) 卵(香川) 米みそ かつお節 | ほうれん草(岐阜)、冬瓜(岡山) 人参(北海道)、玉ねぎ(兵庫) わかめ(国産)、いんげん(タイ) しょうが(高知) | かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 料理酒 ゆかり粉 | エネルギー 474 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 12.6 g カルシウム 273 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 カルピスゼリー | さとう | 牛乳 カルピス | 粉末寒天 | | |
| 5 火 | 昼食 | 冷やしうどん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 みかん缶 | ゆでうどん さとう | 牛肉(北海道) 豚肉(三重) 油揚げ(大阪) | みかん缶(タイ)、ごぼう(大分) 人参(北海道)、胡瓜(北海道) いんげん(タイ)、わかめ(国産) | かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、料理酒 本みりん、塩 | エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.3 g カルシウム 106 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 チャールハン | 白米(亀岡)、キャノーラ油 | 卵(香川)、豚ひき肉(鹿児島) | 人参(北海道)、玉ねぎ(兵庫) | 濃口しょうゆ、塩、バセリ粉、和風だし | |
| 6 水 | 昼食 | 御飯 さばのみそ煮 インゲンの昆布あえ けんちん汁 | 白米(亀岡) 里芋 さとう | さば(ノルウェー) もめん豆腐 米みそ 油揚げ(大阪) | いんげん(タイ)、大根(北海道) 人参(北海道)、ごぼう(大分) ねぎ(兵庫)、塩こんぶ しょうが(高知) | かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 本みりん 料理酒 | エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 20.3 g カルシウム 101 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 フライドポテト | じゃがいも(国産)、キャノーラ油 | |  | 塩 | |
| 7 木 | 昼食 | 御飯 豚のしゃぶしゃぶ風あえ物 根菜の煮物 みそ汁 | 白米(亀岡) さとう ごま油 | 豚肉(三重) 米みそ 油揚げ(大阪) 白ごま | キャベツ(北海道)、人参(北海道)、ねぎ(兵庫) 大根(北海道)、玉ねぎ(兵庫)、胡瓜(北海道)、れんこん(徳島) ごぼう(大分)、いんげん(タイ) カットわかめ(国産)、しょうが(高知) | かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 酢 | エネルギー 454 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 12.4 g カルシウム 174.0 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 いちごフルーチェ | | フルーチェ(いちご) 牛乳 | | | |
| 8 金 | 昼食 | ハヤシライス かぼちゃサラダ パイ缶 | 白米(亀岡) じゃが芋(北海道) マヨネーズ、キャノーラ油 | 豚肉(三重) ロースハム(熊本) | パイ缶(タイ)、かぼちゃ(愛媛) 玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道) 胡瓜(北海道)、プロッコリー(エクアドル) | ハヤシルー ケチャップ 塩、コンソメ | エネルギー 708 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 20.9 g カルシウム 238 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 一口シャーベット | 一口ゼリー | 牛乳 | |  | |
| 9 土 | 昼食 | お弁当の日 | | | | | |
| 11 月 | 昼食 | 御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き 粉ふき芋 | 白米(亀岡) じゃが芋(北海道) キャノーラ油 | 豚肉(三重) 米みそ | 玉ねぎ・ねぎ(兵庫)、ほうれん草(岐阜) 人参・大根(北海道) ピーマン(茨城)、しょうが(高知) | かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、塩 料理酒、バセリ粉 | エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.1 g カルシウム 246 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 フルーツ寒天 | さとう | 牛乳 | みかん缶(タイ)、パイ缶(タイ)、粉末寒天 | | |
| 12 火 | 昼食 | 御飯 筑前煮 チンゲン菜のごまマヨネーズあえ みそ汁 | 白米(亀岡) 糸コンニャク マヨネーズ さとう | 鶏もも肉(熊本) ちくわ(大阪) 米みそ 油揚げ(大阪)、白ごま | 大根(北海道)、チンゲン菜(愛知) 人参(北海道)、ごぼう(大分) たけのこ(国産)、いんげん(タイ) カットわかめ(国産) | かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 料理酒 本みりん | エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 21.2 g カルシウム 346 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 豆腐ドーナツ | キャノーラ油、さとう ホットケーキミックス | 牛乳 もめん豆腐 | | | |
| 13 水 | 昼食 | 親子丼 もも缶 おくらの和え物 みそ汁 | 白米(亀岡) 麩 | 卵(香川)、かつお節 鶏もも肉(熊本) もめん豆腐、米みそ | 黄桃缶(ギリシャ)、玉ねぎ(兵庫) オクラ(鹿児島)、人参(北海道) ねぎ(兵庫)、細切のり | かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 本みりん、和風だし | エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 12.8 g カルシウム 230 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 アイスクリーム | | アイスクリーム | | | |
| 14 木 | 昼食 | 御飯 たらの竜田揚げ ひじきと人参の煮物 みそ汁 | 白米(亀岡) じゃが芋(北海道) キャノーラ油 片栗粉、さとう、ごま油 | たら(アメリカ) 油揚げ(大阪) 米みそ | 人参(北海道)、小松菜(大阪) ねぎ(兵庫)、グリーンピース(アメリカ) ひじき(国産)、しょうが(高知) | かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 料理酒 | エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.5 g カルシウム 285 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 キャロットカップケーキ | さとう ホットケーキミックス | 牛乳 卵(香川)、無塩バター | 人参(北海道) | | |

* 献立にたくさんのメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。





平成29年9月献立表

大井・千代川保育園

| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | | 栄養価 |
|---------|-----------|---|--|--|---|--|--|
| | | | 黄 熱と力になるもの | 赤 血や肉や骨になるもの | 緑 体の調子を整えるもの | その他 | |
| 15 金 | 昼食 | ロールパン ミートスパゲティ きゅうりとコーンのサラダ スープ | スパゲティ ロールパン マヨネーズ さとう | 豚ひき肉(鹿児島) 牛ひき肉(北海道) ロースハム(熊本) 白ごま | 胡瓜(北海道)、玉ねぎ(兵庫) 人参(北海道)、もやし(岐阜)、チンゲン菜(愛知) コーン(アメリカ)、トマト(園野菜) わかめ(国産)、グリーンピース(アメリカ) | ケチャップ ウスターソース コンソメ 濃口しょうゆ、塩 | エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.6 g カルシウム 117 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 鮭おにぎり | 白米(亀岡) | さけフレーク | | | |
| 16 土 | 昼食 | お弁当の日 | | | | | |
| 18 月 | 昼食 | 敬老の日 | | | | | |
| 19 火 | 昼食 | 御飯 かき玉汁 鶏肉の照り焼き きゅうりの酢の物 | 白米(亀岡) さとう、片栗粉 キャノーラ油 | 鶏もも肉(熊本) 卵(香川)、白ごま ちりめんじゃこ(インドネシア) | 胡瓜(北海道)、人参(北海道) ねぎ(兵庫)、カットわかめ(国産) しょうが(高知) | かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、料理酒 本みりん、酢、塩 | エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13 g カルシウム 180 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 みかん入り牛乳寒天 | さとう | 牛乳 | みかん缶(タイ)、粉末寒天 | | |
| 20 水 | 昼食 | 御飯 ふりかけ ピンクサーモンの塩焼き ほうれん草とコーンの炒め物 みそ汁 | 白米(亀岡) キャノーラ油 | ピンクサーモン(アラスカ) 米みそ バターブレンド(有塩) | ほうれん草(岐阜)、人参(北海道) 玉ねぎ(兵庫)、なす(山梨) コーン(アメリカ)、ねぎ(兵庫) | かつお・昆布だし汁 のりたまふりかけ 塩、コンソメ | エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.2 g カルシウム 258 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 まがりせんべい | まがりせんべい | 牛乳 | | | |
| 21 木 | 昼食 | 冷やし中華 春巻き もも缶 | 中華めん さとう、ごま油 キャノーラ油 | 錦糸玉子 ロースハム(熊本) 春巻き | 黄桃缶(ギリシャ)、胡瓜(北海道) カットわかめ(国産) | かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 酢、本みりん | エネルギー 615 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 111 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 きな粉おはぎ | 白米(亀岡) もち米、さとう | きな粉 | | 塩 | |
| 22 金 | 昼食 | 御飯 豚カツ ブロッコリー添え かぼちゃの煮物 ポタージュスープ | 白米(亀岡) キャノーラ油 さとう 片栗粉 | 豚カツ バターブレンド(有塩) 牛乳 | かぼちゃ(愛媛)、玉ねぎ(兵庫) ブロッコリー(エクアドル)、コーン(アメリカ) 人参(北海道)、いんげん(タイ) | 濃口しょうゆ ケチャップ ウスターソース コンソメ、塩 | エネルギー 707 kcal たんぱく質 27 g 脂 質 27.1 g カルシウム 348 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 プリンアラモード | | 牛乳、プリンミックス ホイップクリーム | みかん缶(タイ)、パイン缶(タイ) | | |
| 23 土 | 昼食 | 秋分の日 | | | | | |
| 25 月 | 昼食 | 御飯 みそ汁 鶏のオーロラソース おくらのごま和え | 白米(亀岡) さとう マヨネーズ | 鶏もも肉(熊本) 米みそ すりごま、かつお節 | オクラ(鹿児島)、人参(北海道) 玉ねぎ(兵庫)、チンゲン菜(愛知) ねぎ(兵庫)、カットわかめ(国産) | かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ ケチャップ、本みりん | エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.7 g カルシウム 305 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 黒糖蒸しパン | ホットケーキミックス、黒糖 | 牛乳 | | | |
| 26 火 | 昼食 | 御飯 みそ汁 さばの塩焼き 切干し大根の旨煮 | 白米(亀岡) さとう | さば(ノルウェー) 米みそ 油揚げ(大阪) | 小松菜(大阪)、人参(北海道) 切り干し大根(北海道)、いんげん(タイ) しめじ(長野) | かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 本みりん、塩 | エネルギー 430 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 10.8 g カルシウム 144 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 わらび餅 | わらび餅粉、さとう | きな粉 | | 塩 | |
| 27 水 | 昼食 | 御飯 みそ汁 マーボー春雨 もやしの中華サラダ | 白米(亀岡)、さとう さつま芋(茨城)、ごま油 春雨(中国)、片栗粉 | 豚ひき肉(鹿児島) 米みそ、赤米みそ 油揚げ(大阪)、白ごま | もやし(岐阜)、玉ねぎ(兵庫) 人参 胡瓜(北海道)、しょうが(高知) コーン・グリーンピース(アメリカ) | かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、酢 料理酒、中華だしの素 | エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15 g カルシウム 262 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 コーンフレーク | コーンフレーク | 牛乳 | | | |
| 28 木 | 昼食 | 御飯 豚肉となすのトマト煮 マカロニサラダ すまし汁 | 白米(亀岡) マカロニ、さとう マヨネーズ、麩 キャノーラ油 | 豚肉(三重) もめん豆腐 | なす(山梨)、玉ねぎ(兵庫) トマト(園野菜) ホールトマト缶、人参(北海道) 胡瓜(北海道)、ほうれん草(岐阜) コーン(アメリカ)、グリーンピース(アメリカ) | かつお・昆布だし汁 ケチャップ 淡口しょうゆ 塩、コンソメ | エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.3 g カルシウム 257 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 ふかし芋 | さつま芋(茨城) | 牛乳 | | 塩 | |
| 29 金 | 昼食 | 秋野菜カレー おからサラダ バナナ | 白米(亀岡)、さとう さつま芋(茨城) マヨネーズ、キャノーラ油 | おから 鶏もも肉(熊本) | バナナ(フィリピン)、玉ねぎ(兵庫)、しめじ(長野) ブロッコリー(エクアドル)、人参(北海道) かぼちゃ(愛媛)、グリーンピース(アメリカ) | パーモントカレールー 濃口しょうゆ | エネルギー 618 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 15.4 g カルシウム 126 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 たこ焼き | たこ焼き | かつお節 | あおのり | たこ焼きソース | |
| 30 土 | 昼食 | お弁当の日 | | | | | |

*0歳児の完了期(12~15ヵ月)はご飯が軟飯になります。

*午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木はヨーグルトになります。

*都合により 給食内容が変更になることがあります。

