



2020年9月

献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01火	ご飯☆、野菜スープ、ハンバーグ、野菜炒め(コン・キャベツ)、バナナ1/3	208(20.0) 20.0(19.8) 1.3(1.1)	米、○砂糖、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、豚肉(ひき肉)、おから	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト(缶)、ホールコーン(缶)、バナナ、クリームコーン(缶)、にんじん、しめじ、かぼ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳100cc ★、ムース
02水	ご飯☆、みそ汁(豆腐・なめこ・小松菜)、鶏肉の照り焼き、キャベツのおかか和え、梨1/8	226(21.4) 19.1(19.1) 1.6(1.3)	米、○強力粉、片栗粉、油、○砂糖、○無塩バター、砂糖	○牛乳、鶏肉(もも)、とうふ(木綿豆腐)、○チーズ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、削り節、	なし(梨)、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ミニトマト、なめこ、こまつな、にんじん、しょうが	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、本みりん	牛乳100cc ★、焼きたてチーズパン
03木	ご飯☆、エビの中華スープ、魚の野菜たっぷりあんかけ、春雨サラダ、オレンジ1/8	206(19.8) 17.8(18.0) 1.1(1.0)	米、○米粉、はるさめ、○オリーブ油、○砂糖、油、○片栗粉、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、たら、○きな粉、卵、○豆乳、ハム、さくらえび、	たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、オレシジ、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが、ニンニク	中華スープ、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、コンソメ、こしょう	牛乳100cc ★、米粉のきな粉クッキー▲
04金	ご飯☆、すまし汁、肉じゃが、チンゲン菜のしらすサラダ、バナナ	259(23.9) 20.2(19.8) 1.5(1.3)	米、○ゆでうどん、じゃがいも、しらたき、○こま油、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、とうふ(木綿豆腐)、豚肉(肩ロース)、○豚肉(もも)、しらす干し、○干しえび、	チンゲンサイ、バナナ、○キャベツ、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、たまねぎ、○えのきたけ、ねぎ、グリーンピース	だし汁(かつお・昆布)、○キャベツ、キャベツ、本みりん、酒、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100cc ★、おやつ焼きうどん
07月	ご飯☆、中華スープ(きくらげ、ヒーマンと鶏肉の中華炒め、もやしとわかめのナムル、梨1/8)	21.3(20.4) 18.9(18.9) 1.6(1.4)	米、○クラッカー、砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油	○牛乳、鶏肉(もも)、○ツナ(水煮缶)、○チーズ(クリーム)、ハム、	なし(梨)、にんじん、コーン、もやし、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、いちじく(低糖)	酢、しょうゆ、酒、中華だし(顆粒)、食塩、こしょう	牛乳100cc、 クラッカーサンド(2種)
08火	ご飯☆、かぼちゃのミルクスープ、ポークビーンズ、ブロッコリーのこまあえ、ピンクグレープフルーツ	24.7(23.0) 19.6(19.4) 0.7(0.7)	米、○かぼちゃ、じゃがいも、○砂糖、○米粉、ごま、油、砂糖、○こま(乾)	○牛乳、ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、○豆乳、大豆(乾)、ベーコン、	グレープフルーツ(赤)、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト(缶)、にんじん、ホールコーン(缶)、ニンニク	ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ、パセリ粉	牛乳100cc ★、ぶどうゼリー
09水	ご飯☆、すまし汁、さけのちゃんちゃん焼き、里芋のそぼろあんかけ、バナナ	24.8(23.2) 14.4(15.3) 1.6(1.4)	米、さといも、○強力粉、○マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、さけ、豚肉(ひき肉)、○ツナ(水煮缶)、○卵、はんぺん、赤みそ、干しえび、	キャベツ、バナナ、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、○たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、干ししいたけ	だし汁(かつお・昆布)、本みりん、しょうゆ、酒、食塩、○パセリ粉	牛乳100cc ★、焼きたてパン
10木	ご飯☆、きのこのスープ、鶏肉のトマトソースがけ、キャベツとハムのサラダ、梨1/8	20.4(19.6) 13.2(14.4) 1.3(1.2)	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖、油、米粉	○牛乳、鶏肉(もも・皮なし)、○牛乳(1リットル)、ハム(ボンレス)	なし(梨)、ホールトマト(缶)、キャベツ、たまねぎ、○バナナ、○みかん(缶)、○もも(白桃缶)、えのきたけ、エリンギ、	しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳100cc、 寒天入りフルーツポンチ
11金	ご飯☆、だいごのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、青菜のきつね和え、オレンジ	29.5(26.9) 22.4(21.8) 2.6(2.2)	米、○食パン(8枚切)45g、○マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、○しらす干し、とうふ(絹ごし豆腐)、○チーズ(とろけるチーズ)、米みそ(淡色辛)	オレンジ、こまつな、だいたいこん、にんじん、たまねぎ、ミニトマト、ねぎ、カットわかめ、しょうが、○あおのり	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、酒、本みりん	牛乳100cc ★、のりじゃこトースト
14月	ご飯☆、トマトスープ、タンドリッチキン(ヨーグルト)、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ	23.2(21.9) 17.6(17.9) 1.1(1.0)	米、○ビーフン、○油、油、○こま油	○牛乳、鶏肉(もも・皮なし)、○豚肉(小間切れ)、ヨーグルト(無糖)、ハム(シュルター)、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、○たまねぎ、○にんじん、キャベツ、にんじん、しめじ、ホールトマト(缶)、ホー	○酒、○しょうゆ、おろししょうが、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、○コンソメ、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳100cc、 ビーフンおやつ
15火	ご飯☆、小松菜のスープ、回鍋肉▲、ほうれん草のナムル(コーン)、梨1/8	28.4(26.0) 19.5(19.4) 1.7(1.5)	米、○小麦粉、○マヨネーズ、ごま、○こま油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、○豚肉(もも)、赤みそ、○干しえび、干しえび、○削り節、	なし(梨)、ほうれん草、もやし、○キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ホール	○だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、○ケチャップ、○中濃ソース、酒、中華だし(顆粒)、食塩、酢	牛乳100cc、 お好み焼き
16水	ご飯☆、麩のみそ汁、さわらの野菜あんかけ、干草焼き★、ヨーグルト	30.7(27.9) 15.1(15.9) 1.7(1.4)	米、○米、麩(焼い)、砂糖、片栗粉、○油、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏肉(もも・皮なし)、しらす干し	もやし、しめじ、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、○にんじん、○ピーマン、干ししいたけ、しょうが	だし汁(かつお・昆布)、だし汁(かつお)、しょうゆ、○ケチャップ、酒、食塩、○食塩	牛乳100cc ★、ケチャップライス
17木	カレーライス★、ズッキーニのスープ、切干大根のサラダ、バナナ1/3	20.8(20.0) 21.9(21.3) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、○片栗粉、○砂糖、オリーブ油、マヨネーズ、油、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○豆乳、鶏肉(ひき肉)、ハム、○きな粉、白みそ、味噌	たまねぎ、にんじん、バナナ、ズッキーニ、しめじ、きゅうり、切り干しだいごん、トウモロコシ、グリーンピース(冷凍)	カレールー、コンソメ、食塩	牛乳100cc、 豆乳くずもち
18金	ご飯☆、みそ汁(さつま芋・わかめ)、揚げ豆腐、なすピーツナ炒め、オレンジ1/8	25.1(23.4) 21.1(20.7) 1.6(1.4)	米、さつま芋、砂糖、油	○牛乳、とうふ(木綿豆腐)、卵、○豆乳、鶏肉(ひき肉)、○卵、○おから、ツナ(油漬缶)、○ベーコン、○チーズ(粉)	なし(梨)、ほうれん草、たまねぎ、ミニトマト、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース(冷)	だし汁(煮干し)、しょうゆ、だし汁(かつお・昆布)、食塩、○パセリ粉	牛乳100cc ★、おからキッシュ▲
23水	けんちんうどん、鶏のから揚げ、小松菜とじゃこのお浸し、ピンクグレープフルーツ	27.4(25.2) 12.6(13.9) 2.2(1.8)	ゆでうどん、さといも、○コーンフレーク、油、片栗粉、○チョコチップ	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏肉(もも・皮なし)、しらす干し	グレープフルーツ(赤)、こまつな、だいたいこん、にんじん、ミニトマト、しめじ、○いちご、ねぎ、しょうが、ニ	だし汁(かつお)、本みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100cc ★、せんべい、ヨーグルト、小魚(アーモン)
24木	ご飯☆、にら中華スープ、野菜たっぷりマーボー、もやしの中華風和え物、梨1/8	21.4(20.4) 22.0(21.4) 1.5(1.3)	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○油、片栗粉、ごま油、はるさめ	○牛乳、とうふ(木綿豆腐)、合びき肉(牛・豚ひき肉)、○ウインナー、ツナ(水煮缶)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	なし(梨)、もやし、こまつな、にら、なす、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、ニンニ	しょうゆ、酢、酒、中華だし(顆粒)、食塩、こしょう	牛乳100cc ★、アメリカンドッグミニ
25金	ご飯☆、かぼちゃスープ、さけとポテトのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、バナナ1/3	31.6(28.7) 25.6(24.3) 1.4(1.3)	米、じゃがいも、○米、油、バター、○こま油	卵、さけ、○豚肉(ばら)、牛乳、鶏肉(もも・皮なし)、チーズ、コンビーフ	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、かぼちゃ、○たまねぎ、ミニトマト、○にんじん、にんじん、セロリ、エリン	○酒、○しょうゆ、食塩、○食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳100cc、 チャーハン
28月	ご飯☆、みそ汁(もやし・わかめ)、豚肉のBBQソース、きゅうりの酢の物(しらす)、りんご1/8	21.8(20.7) 13.5(14.6) 1.7(1.5)	米、○さつま芋、○米粉、○砂糖、○片栗粉、三温糖、ごま、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、○豆乳、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、カットわかめ	だし汁(かつお・昆布)、酢、しょうゆ、ケチャップ、おろししょうが、おろしにんにく、○食塩	牛乳100cc ★、おにぎりパン
29火	パン・ロールパン、卵とコーンのスープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーツナサラダ、ヨーグルトあえ(果物)	31.5(28.5) 27.4(25.7) 1.9(1.6)	ロールパン、○片栗粉、小麦粉、○油、バター、和風ドレッシング、パン粉、オリーブ油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、とうふ(木綿豆腐)、○鶏肉(ひき肉)、豚肉(ひき肉)、○おから、卵、ツナ(水煮缶)、チーズ	ブロッコリー、クリームコーン(缶)、ホールコーン(缶)、ミニトマト、みかん(缶)、バナナ、パイナップル(缶)、○たま	ケチャップ、ウスターソース、中華だし(顆粒)、○食塩、食塩、パセリ粉、こしょう、○こしょう	牛乳100cc、 おからナゲット
30水	ご飯☆、とうがんのすまし汁、さばの竜田揚げ、ミニがんも煮、バナナ	27.3(25.2) 19.8(19.6) 1.8(1.5)	米、さといも、○せんべい(塩)、片栗粉、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、さば、がんもどき、○いわし(田作り)、○アーモンド(乾)	バナナ、にんじん、たまねぎ、ミニトマト、とうがん、しめじ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、干ししいたけ、	だし汁(かつお・昆布)、だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、本みりん、○しょうゆ、食塩	牛乳100cc ★、お誕生日ケーキ

*千葉県産コシヒカリを使用しております

*献立変更の可能性がります。ご了承ください

かぐろ杜の保育園