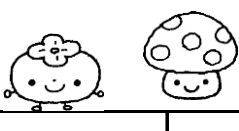




平成29年9月 予定献立表(幼児食)



	献立名	おやつ	材料名	3歳以上児の栄養価						
				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分	
1(金)	ごはん,キャベツのスープ,ポークビーンズ,シルバーサラダ,なし	豆腐ドーナツ 牛乳	米 / たまねぎ,キャベツ,パイオン,しょうゆ,塩 / 大豆,豚もも,にんじん,たまねぎ,サラダ油,,ケチャップ,砂糖,塩,こしょう / はるさめ,きゅうり,塩,にんじん,ハム,マヨ,塩,こしょう / なし/ホットケーキミックス,豆腐,牛乳,砂糖,サラダ油,牛乳	688	20.9	28.0	243	2.3	1.3	
4(月)	ごはん,すまし汁（そうめん・ねぎ）,鶏肉の照り焼き,切干大根のサラダ,グレープフルーツ	お好み焼き 牛乳	米/ そうめん,ねぎ,しょうゆ,塩,だし / 鶏もも,サラダ油,みりん,しょうゆ,砂糖 / 切り干し大根,ツナ缶,にんじん,きゅうり,白ゴマ,ごま油,マヨネーズ,みそ/ グレープフルーツ/,豚肩,薄力粉,鶏卵,塩,キャベツ,かつお節,サラダ油,あおのり,ソース,牛乳	600	25.4	19.3	231	2.7	1.7	
5(火)	しらすご飯,味噌汁(高野豆腐・おくら),魚のおろし煮,ひじき入り卵焼き,オレンジ	ピザトースト 牛乳	米,しらす干し,ごま / 高野豆腐,オクラ,みそ, / たら,砂糖,しょうゆ,みりん,だし,大根 / ひじき,にんじん,ごま油,グリーンピース,だし,砂糖・上白糖,みりん,しょうゆ,鶏卵,サラダ油 / オレンジ/食パン,ケチャップ,たまねぎ,マッシュルーム,サラダ油,ピーマン,とうもろこし,チーズ,牛乳	607	28.9	16.7	271	3.2	2.6	
6(水)	ロールパン,かき玉スープ,豆腐のミートグラタン,ブロッコリーのサラダ,ヨーグルト	サケおにぎり 麦茶	ロールパン / 鶏卵,かたくり粉,パイオン,しょうゆ,塩,こしょう,あさつき / 豆腐,にんにく,にんじん,たまねぎ,サラダ油,砂糖,豚ひき肉,塩,こしょう,薄力粉,ケチャップ,ソース,バター,薄力粉,牛乳,パン粉,チーズ / ブロッコリー,ツナ缶,チーズ,ドレッシング(和風) / ヨーグルト,サケ,おおむぎ,かつお節,ごま,麦茶	513	22.4	14.5	266	2.8	2.2	
7(木)	ごはん,すまし汁（ワカメ・オクラ）,生揚げの味噌炒め,もやしとひじきの胡麻和え,なし	麩の黄な粉スナック ヨーグルト	米/ ワカメ,オクラ,しょうゆ,みりん,塩 / 生揚げ,豚もも,にんじん,たまねぎ,ピーマン,しいたけ,サラダ油,砂糖,みそ,しょうゆ / もやし,ひじき,しょうゆ,にんじん,ほうれんそう,白ゴマ,砂糖,しょうゆ / なし/ふ,バター,きな粉,砂糖,塩,ヨーグルト	592	25.9	18.7	311	4.2	1.9	
8(金)	ごはん,スープABC,カレイのチーズ焼き,野菜ソテー,ぶどう	プリン 牛乳	米 / マカロニ,ベーコン,にんじん,じゃがいも,トマト,パイオン,塩 / かれい,塩,チーズ,チーズ,バター / キャベツ,もやし,ベーコン,パセリ,サラダ油,塩,こしょう,カレー粉 / ぶどう/プリン,砂糖,牛乳,バニラエッセンス,バター,砂糖,牛乳	598	25.4	22.3	309	2.1	1.9	
11(月)	冷やしうどん,ウィンナーのかきあげ,青菜のツナ和え,なし	ピラフ 牛乳	干しうどん,ねぎ,豚肩0-1,にんじん,こまつな,しょうゆ,みりん,塩 / ウィナー・ソーゼ,たまねぎ,にんじん,えだまめ,さくらえび,鶏卵,小麦粉,サラダ油 / ほうれん草,ツナ/すいか/米,バター,にんじん,たまねぎ,ベーコン,コーン,マッシュルーム,塩,ワイン,グリーンピース,牛乳	670	20.7	25.7	243	2.6	2.5	
12(火)	ごはん,スープ（卵わかめ）,豚肉のケチャップ焼き,胡麻ドレッシングサラダ,キウイ	お豆腐ボンデケーショ, 牛乳	米/ 鶏卵,カットわかめ,パイオン,しょうゆ,塩,こしょう / 豚外もも,薄力粉,かたくり粉,オリーブ油,たまねぎ,にんにく,しょうが汁,ケチャップ,ソース,三温糖,固形コンソメ / レタス,きゅうり,トマト,ハム,白ゴマ,サラダ油,酢,塩,こしょう / キウイ/白玉粉,強力粉,豆腐,ほうれんそう,チーズ,牛乳	579	22.9	22.4	265	1.9	1.3	
13(水)	ターメリックライス,鯖カレー,フレンチサラダ,なし	アメリカンドック, 牛乳	米,ターメリック / さば水煮缶詰,たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト,カレールウ,ソース,三温糖,にんにく,しょうが,バター / キャベツ,きゅうり,セロリ,にんじん,ハム,サラダ油,穀物酢,塩,こしょう/ なし/ホットケーキミックス,鶏卵,ウィナー,薄力粉,サラダ油,ケチャップ,牛乳	615	22.3	24.8	290	1.9	2.5	
14(木)	ひじきご飯,すまし汁（えのき・卵豆腐）,肉じゃが,青菜ともやしの磯和え,バナナ	ムース 麦茶	米,押麦,ひじき,にんじん,しいたけ,油揚げ,さやえんどう,ごま,三温糖,しょうゆ,だし汁,塩,酒 / えのきたけ,豆腐,しょうゆ,塩 / 豚肩,ごま油,じゃがいも,にんじん,たまねぎ,しょうゆ,上白糖,みりん/ ほうれんそう,もやし,しょうゆ,刻みのり,ごま,砂糖,さくらえび / バナナ/牛乳,ゼラチン,コーンフレーク,麦茶	507	20.1	13.7	213	2.9	1.9	
15(金)	ごはん,味噌汁(かぼちゃ・玉葱),ぎせい豆腐,ブロッコリーとベーコンの炒め物,オレンジ	焼きうどん 牛乳	米, かぼちゃ,たまねぎ,みそ, たまねぎ,にんじん,しいたけ,鶏ひき肉,豆腐,鶏卵,サラダ油,しょうゆ,砂糖,塩 / ブロッコリー,ベーコン,バター,にんにく,中華だし,しょうゆ/ オレンジ / 牛乳,うどん,キャベツ,ピーマン,もやし,にんじん,豚肩,ソース,あおのり,サラダ油	559	26.0	16.6	235	2.5	1.8	
19(火)	ごはん,スープ（きゃべつ・春雨）,ひじきのコロッケ,ブロッコリー,トマト,プチゼリー	蒸しパンココア 牛乳	米, はるさめ,キャベツ,たまねぎ,パイオン,しょうゆ,塩/ マッシュポテト,ひじき,にんじん,油あげ,サラダ油,酒,みりん,砂糖,しょうゆ,塩,薄力粉,鶏卵,パン粉,サラダ油 / ブロッコリー / ミニトマト / プチゼリー/ホットケーキミックス,ココア,豆乳,牛乳	579	14.9	16.1	236	2.8	1.3	
20(水)	ふりかけごはん,すまし汁（ハンペン・ねぎ）,鮭の味噌マヨ焼き,焼きビーフン,オレンジ	マカロニのあべ川, ヨーグルト	米,ふりかけ/ はんぺん,ねぎ,しょうゆ,塩,だし/ さけ,塩,こしょう,サラダ油,みそ,,たまねぎ/ ビーフン,豚肩0-1,たまねぎ,にんじん,中華だし,豆苗,しょうゆ,ごま油 / オレンジ/マカロニ,きな粉,砂糖,塩,ヨーグルト	523	25.1	12.0	172	2.1	1.4	
21(木)	ごはん,スープ（ベーコンきゃべつ）,豆腐チャンプルー,青菜のごま和えツナ入り,なし	豆乳フレンチトースト 牛乳	米・精白米 / ベーコン(豚),たまねぎ,キャベツ,パイオン,しょうゆ（こいくち）,塩（食塩）,水 / 豆腐(木綿),ごま油,豚肩・脂無(中型),にがり,鶏卵（全卵・生）,めんつゆ(ストレート),かつお節 / ほうれんそう,ツナ缶(水煮ルー)切替,ごま(すりごま）,しょうゆ（こいくち）,砂糖・上白糖 / なし/牛乳,豆乳フレンチトースト豆乳(食パン,鶏卵（全卵・生）,豆乳,砂糖・上白糖,バター,グラニュー糖)	682	35.5	24.6	308	4.1	1.7	
22(金)	ナポリタンハウレンソウトッピング,スープ白菜たまねぎ,スペイン風オムレツ,ブロッコリー,ヨーグルト	チャーハン, 麦茶	スパゲティ,鶏もも,たまねぎ,にんじん,ピーマン,ソース,ケチャップ,サラダ油,バター,塩,パイオン,ほうれんそう/はくさい,たまねぎ,パイオン,しょうゆ,塩/ 鶏卵,豚ひき肉,じゃがいも,にんじん,たまねぎ,酒,塩,バター,サラダ油,ケチャップ/ブロッコリー/ ヨーグルト/米,ハム,ねぎ,鶏卵,にんじん,ごま,ごま油,しょうゆ,塩,中華だし,麦茶	578	27.6	15.7	212	3.1	2.1	
25(月)	ごはん,すまし汁（とうふ・ねぎ）,なすピー豚の味噌炒め,三色ナムル,ぶどう	ちんすこう, 牛乳	米/豆腐,ねぎ,しょうゆ,塩 / 豚もも,なす,ピーマン,薄力粉,みそ,みりん,砂糖,酒,サラダ油 / ほうれんそう,にんじん,もやし,しょうゆ,ごま油,酢 /ぶどう/薄力粉,黒砂糖,サラダ油,ラード,牛乳	615	23.1	22.5	206	2.4	1.2	
26(火)	ごはん,中華風コーンスープ,麻婆豆腐,中華風サラダ,なし	蒸しパンキャロット, 牛乳	米,とうもろこし,ねぎ,鶏卵,固形コンソメ,塩,こしょう,かたくり粉 / 豆腐,はるさめ,豚ひき肉,なす,ピーマン,にんじん,にんにく,しょうが,サラダ油,,ごま油,しょうゆ,みりん,砂糖,みそ,かたくり粉 / はるさめ,きゅうり,にんじん,ハム,ごま油,酢,しょうゆ,三温糖/ なし/(ホットケーキミックス,にんじん,砂糖,牛乳	640	20.5	18.1	275	1.9	2.7	
27(水)	誕生日会 ☆リクエストメニュー	パフェ 麦茶	コーンフレーク,ヨーグルト,生クリーム,麦茶	563	22.2	21.7	191	3.3	1.2	
28(木)	ごはん,スープ卵えのき,回鍋肉,ナムル（大根・わかめ）,ヨーグルト	大豆入りチキンナゲット, 麦茶	米, 鶏卵,えのきたけ,しょうゆ,塩,こしょう/ 豚肩0-1,キャベツ,ピーマン,たけのこ,ねぎ,にんじん,酒・,オイスターソース,みそ,砂糖,しょうゆ,サラダ油,塩,こしょう,ごま油 / 大根,カットわかめ,ごま油,しょうゆ/ ヨーグルト/鶏ひき肉,大豆,しらす干し,たまねぎ,れんこん,チーズ,かたくり粉,こしょう,サラダ油,麦茶	526	24.9	17.3	217	2.1	1.3	
29(金)	ごはん,味噌汁(高野豆腐・小松菜),さごしの磯辺揚げ,マカロニサラダ,オレンジ	せんべい, フィッシュアーモンド 牛乳	米,高野豆腐,こまつな,みそ,だし汁,さわら,酒,塩,あおのり,薄力粉,サラダ油 / マカロニ,にんじん,きゅうり,塩,ハム,マヨネーズ,塩,こしょう/ オレンジ//せんべい,煮干し,アーモンド,牛乳	585	29.2	15.8	379	5.5	1.9	
* 3歳未満児は午前中に牛乳を提供します				今月の平均栄養価	591	24.2	19.3	254	2.8	1.8
* 当園では北海道産のお米を使用しております				3歳以上児 目標栄養量	580	21.2	16.0	270	2.5	2.0g未満

