

2018年9月 予定献立表



すくすく保育園

日時	献立名	15時 おやつ	使用食材										3才以上児栄養価	
			赤の食材			黄色の食材			緑の食材				エネルギー	カルシウム
			血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	タンパク質	鉄分							
3	ごはん わかめスープ 生揚げと野菜の味噌炒め もやしのナムル	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 豚こま肉 わかめ	生揚げ 味噌 わかめ	米 押麦 ゼリー	油 すりごま	ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり	エリンギ 人参	タマネギ もやし	560 21.5 18.4	247 1.9 1.9		
4	ゆかりごはん 白菜としめじの味噌汁 さわらのごまだれ焼き かぼちゃのそぼろあん パナナ	牛乳 マシュマロヨーグルト	牛乳 鶏ひき肉 味噌	さわら 油揚げ ヨーグルト	米 押麦 リッツ	油 マシュマロ	すりごま いちごジャム	かぼちゃ 白菜	しめじ 人参	バナナ	650 22.4 14.5	215 1.6 1.5		
5	ごはん キャベツと豆腐の味噌汁 鶏肉の照り焼き おかか和え オレンジ	牛乳 いちごのフルーチェ	牛乳 木綿豆腐	鶏もも	米 押麦	油	フルーチェ	もやし オレンジ	しめじ 人参	小松菜 キャベツ	480 19.8 14.1	254 2.0 1.7		
6	ごはん 豚汁 しゅうまい きゅうりの酢の物 ミニゼリー	ジョア マカロニのクリーム煮	牛乳 わかめ 味噌	シューマイ 豚挽肉・鶏もも ジョア	米 押麦	油 ゼリー	マカロニ	ほうれんそう 長ネギ	もやし タマネギ	きゅうり マッシュルーム ほうれん草	563 20.0 13.7	337 6.3 1.9		
7	スイートポテトスープ カレーピラフ りんご	牛乳 いちごミルクプリン	牛乳	ワインナー	米 バター	油 プリン	さつまいも	タマネギ 人参	ピーマン ホールコーン	りんご	543 15.0 16.5	276 5.8 2.0		
10	わかめスープ あんかけ焼きそば 大根サラダ オレンジ	牛乳 しらすわかめおにぎり	牛乳 まぐろ油漬 しらす干し	豚こま肉 わかめ わかめ	米	油 やきそば麺		白菜 きゅうり	タマネギ えだまめ	人参 オレンジ	553 20.6 16.7	200 1.1 2.2		
11	ごはん 真だくさん汁 さばの味噌煮 白菜のゆかり和え	牛乳 きなこラスク	牛乳 味噌 きな粉	さば わかめ	米 押麦	油 バター	食パン 砂糖	白菜 しめじ	もやし 大根	人参 きぬさや 小松菜	555 21.5 20.9	201 2.1 2.1		
12	バターロール ブラウンシチュー ブロッコリーのサラダ 牛乳	ジョア 岩石揚げ	牛乳 ジョア 大豆	豚こま肉 ひじき 卵	バターロール さつまいも	油 じゃがいも	小麦粉	タマネギ 人参	ブロッコリー ホールコーン	キャベツ	628 25.9 28.6	420 5.9 1.9		
13	ごはん 麩とわかめのすまし汁 鮭のみそ焼き 大根きんぴら ミニゼリー	牛乳 豆乳ようかん	牛乳・豆乳 味噌 わかめ	鮭 麩・寒天 あずき・きな粉	米 押麦 砂糖	油 ごま油	すりごま ゼリー	大根 人参	大根葉 長ネギ		574 20.3 14.3	186 1.2 1.9		
14	リクエストメニュー チンゲン菜のスープ オムライス チーズサラダ オレンジ	牛乳 ロールケーキ	牛乳 卵・生クリーム 木綿豆腐	鶏ひき肉 チーズ はるさめ	米	油	ロールケーキ	人参 チンゲン菜	タマネギ 干ししいたけ	グリーンピース オレンジ 黄桃缶 バナナ	627 20.5 24.9	357 1.4 2.9		
18	コンソメスープ ポークカレー 豆サラダ ヤクルト	牛乳 りんご蒸しパン	牛乳 ミックスビーンズ	鶏ひき肉 豚こま肉 ヤクルト	米 押麦	油 ホットケーキミックス	さつまいも 砂糖	タマネギ エリンギ	人参 キャベツ	グリーンピース りんご レーズン	640 20.1 15.3	249 1.4 1.6		
19	ごはん オニオンスープ チキンソテーのオーロラソース グリーンサラダ ヨーグルト	麦茶 牛乳寒天	牛乳 チーズ ヨーグルト	鶏もも ローズハム 寒天	米 押麦	油 砂糖	マヨネーズ	タマネギ ホールコーン	小松菜 みかん缶	キャベツ きゅうり カリフラワー	571 19.0 23.1	331 2.0 1.9		
20	みそうどん 高野豆腐のたまごとし パナナ	牛乳 そぼろおにぎり	牛乳 味噌 しらす干し	豚肉・鶏挽肉 高野豆腐 卵・ひじき	米 うどん	油		人参 バナナ	タマネギ キャベツ	干ししいたけ みつば	578 25.8 16.8	282 3.6 2.5		
21	ごはん 小松菜とえのきのすまし汁 鶏のから揚げ 野菜とりんごのサラダ ミニゼリー	牛乳 いちごクッキー	牛乳	鶏もも	米 押麦	油 ホットケーキミックス	ゼリー バター	キャベツ えのきだけ	きゅうり 人参	りんご 小松菜	580 17.8 17.2	210 1.3 1.4		
25	コンソメスープ スパゲティーナボリタン フレンチサラダ オレンジ	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 ローズハム	まぐろ油漬 しらす干し	米 スパゲティ	油	すりごま	タマネギ ホールコーン	人参 エリンギ	ピーマン オレンジ	570 20.6 17.5	206 1.6 1.9		
26	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう ミニゼリー	牛乳 大学芋	牛乳 油揚げ	鮭	米 押麦 砂糖	油 ゼリー 黒ごま	ごま油 さつまいも	ごぼう 長ネギ	人参	えだまめ しめじ えのきだけ	582 22.6 16.9	202 1.8 1.8		
27	ごはん 大根のみそ汁 豚肉の甘辛炒め ツナサラダ	牛乳 オニオンブレッド	牛乳 まぐろ油漬 味噌	豚肉・ローズハム 油揚げ チーズ	米 押麦	油 ホットケーキミックス		タマネギ ホールコーン	万能ねぎ 大根	人参 タマネギ	588 23.5 21.0	228 1.7 1.6		
28	ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉のみそマヨ焼き キャベツのごま和え 梨	牛乳 バナナトースト	牛乳 味噌	鶏もも 絹豆腐	米 押麦 バター	油 すりごま	マヨネーズ 食パン グラニュー糖	タマネギ 万能ねぎ	人参 梨	キャベツ バナナ	592 19.8 21.9	198 1.5 2.2		



※3才未満児は朝のおやつとして牛乳を提供します。
※3才未満児は3才以上児の8割の量での提供です。



今月の平均栄養価	580	256
	20.9	2.5
	18.5	1.9
給与栄養目標	580	270
	21.0	2.5
	16.0	2.0未満