

2020年09月



## 献立表



しいの木保育園

日 曜	献立名	材料名 (昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
01 (火)	◆ お誕生日会 ◆ 炊き込み風ご飯 鶏のから揚げ ほうれん草のソテー きゃべつスープ 誕生日ケーキ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	鶏肉、生クリーム、卵、油揚げ、バター	ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、ぶどう、にんじん、ごぼう、コーン、わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、本みりん、コンソメ、こしょう	カルシン ☆お米でスイートポテト 牛乳 (100)	エネルギー 626 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.9 g 塩分 2.6 g
02 (水)	玄米ごはん かじきのみそ照り焼き パプリカと春雨のソテー ちゅうかスープ ヨーグルト	玄米、小麦粉、油、三温糖、はるさめ、ごま油	牛乳、かじき、卵、米みそ (淡色辛みそ)、ごま	ほうれん草、にんじん、もやし、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、根深ねぎ、ピーマン、たけのこ、干しぶどう、レモン、しょうが	しょうゆ、本みりん、中華だし、食塩、シナモン	牛乳 (100) ☆キャロットケーキ 牛乳 (100)	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.2 g 塩分 1.8 g
03 (木)	◆ 防災食を食べてみよう ◆ 非常食アルファ化米 鶏肉の香味焼き キャベツとハムのソテー 豆腐とほうれん草のみそ汁 バナナ	油、ごま油	鶏肉、絹ごし豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、ハム、牛乳	バナナ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、葉ねぎ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳 (100) 防災用ビスケット 牛乳 (100/200)	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.3 g 塩分 1.7 g
04 (金)	★ 愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					みかん果汁 ベルギーワッフル ジョア	エネルギー 238 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 7.9 g 塩分 0.2 g
05 (土)	豚汁うどん ヨーグルト	うどん	豚肉、米みそ (淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、根深ねぎ、干ししいたけ	かつおだし汁、みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット みかん果汁	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 7.8 g 塩分 3.3 g
07 (月)	ジャージャーめん 揚げぎょうざ カラダ強くするヨーグルト	うどん、米、砂糖、油	豚肉、みそ	たまねぎ、たけのこ、根深ねぎ、しょうが、干ししいたけ	しょうゆ	牛乳 (100) ☆青菜のおにぎり 麦茶	エネルギー 595 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.5 g 塩分 3.5 g
08 (火)	玄米ごはん 焼き塩さば おざく じゃがいものみそ汁 オレンジ	玄米、じゃがいも、さといも、つきこんにゃく、砂糖	牛乳、塩さば、ちくわ、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	オレンジ、だいこん、たまねぎ、にんじん、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん	牛乳 (100) ココロあんどーナツ 牛乳 (100)	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22 g 脂質 19 g 塩分 2.2 g
09 (水)	ごまごはん ポークチャップ キャベツのゆかりあえ とうもろこしのはいたスープ みかん缶	さつまいも、玄米、油、砂糖	豚肉、黒ごま、牛乳	キャベツ、みかん缶、たまねぎ、ほうれん草、もやし、コーン、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 (100) ☆やきいも 牛乳 (100/200)	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.5 g 塩分 1.7 g
10 (木)	玄米ごはん 西京焼き ほうれん草の煮浸し じゃがいものみそ汁 グミゼリー	玄米、じゃがいも、油、砂糖	たら、米みそ (淡色辛みそ)、牛乳	ほうれん草、キャベツ、葉ねぎ、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	りんご果汁 みかんタルト 牛乳 (100/200)	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.1 g 塩分 2.1 g
11 (金)	玄米ごはん 鉄之助のりごま 鶏肉のマーマレード焼き 切干し大根の旨煮 小松菜のみそ汁 チーズ	玄米、砂糖	鶏肉、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	にんじん、キャベツ、ごまつな、切り干しだいこん、マーマレード	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 (100) ☆手作りゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 11.1 g 塩分 2.4 g
12 (土)	煮込みうどん ヨーグルト	うどん	鶏肉	ごまつな、根深ねぎ、にんじん、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 6.8 g 塩分 3.03 g
14 (月)	玄米ごはん ベーコン入りポークビーンズ のり塩ポテト 野菜スープ バナナ	ポテト、玄米、ロールパン、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、だいた、豚肉、ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、コーン、トマトレ、あおのり	ケチャップ、食塩、コンソメ、ワイン (赤)、こしょう	牛乳 (100) ☆あげぼん 牛乳 (100)	エネルギー 604 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.9 g 塩分 2.5 g

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
15 (火)	さくらご飯 鮭の香草焼き きゃべつとコーンのソテー 豆腐と油揚げのみそ汁 チーズ	米、砂糖、オリーブ油、パン粉、油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	キャベツ、コーン、根深ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、ワイン(白)、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳(100) ☆大芋芋 牛乳(100)	エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.6 g 塩分 2.3 g
16 (水)	玄米ごはん 豚肉と夏野菜の味噌炒め スティックきゅうり さんしょくやさいスープ ミニゼリー	玄米、砂糖、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	なす、きゅうり、こまつな、コーン、ピーマン、にんじん	中華だし、食塩	ヤクルト ☆焼チーズポテト 牛乳(100)	エネルギー 561 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 19.8 g 塩分 2.2 g
17 (木)	玄米ごはん さけの塩焼き 炒り豆腐 じゃがいものみそ汁 みかん缶	玄米、じゃがいも、砂糖、油	さけ、鶏肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、トーフミール	みかん缶、にんじん、たまねぎ、いんげん、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳(100) クレープ チーズで鉄分 麦茶	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.2 g 塩分 2.1 g
18 (金)	食パン ウインナー カレー風味ソテー クリームスープ カラダ強くするヨーグルト	食パン、じゃがいも、米、もち米、油、三温糖	豆乳、鶏肉、ツナ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン	みりん、食塩、コンソメ、こしょう、カレー粉、ケチャップ	牛乳(100) ☆五平餅 麦茶	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.2 g 塩分 1.9 g
19 (土)	カレーうどん ヨーグルト	うどん、砂糖、油	豚肉	たまねぎ、根深ねぎ、にんじん、ほうれんそう、	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、本みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 526 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.9 g 塩分 3.9 g
23 (水)	玄米ごはん かじきのごま照り焼き 肉じゃが 豆腐みそ汁 チーズ	玄米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、つきこんにゃく、油	かじき、絹ごし豆腐、牛乳、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま	にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、いんげん、わかめ、しょうが	かつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒	牛乳(100) ☆がんづき 牛乳(100/200)	エネルギー 591 kcal たんぱく質 27 g 脂質 20 g 塩分 1.6 g
24 (木)	玄米ごはん マーボーなす 焼きスイートポテト ごまいりスープ ミニゼリー	玄米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	なし、なす、ほうれんそう、根深ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、中華だし、食塩	ヤクルト 梨 かたぬきチーズ 麦茶	エネルギー 562 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g
25 (金)	味噌煮込みうどん 春巻き カラダ強くするヨーグルト	米、うどん、油	鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	ほくさい、根深ねぎ、にんじん	かつおだし汁、本みりん	牛乳(100) ☆ゆかりと胡麻のおにぎり 麦茶	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.3 g 塩分 4.5 g
26 (土)	チーズ&ジャムサンド 牛乳(100/200) バナナ ミニゼリー		スライスチーズ、牛乳	バナナ、いちごジャム		カルシン せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 531 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.5 g 塩分 0.7 g
28 (月)	◆ 和食の日 ◆ ごはん 鯖のみそ煮 三色野菜の納豆和え じゃがいものみそ汁 グミゼリー	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、さば、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、ほうれんそう、にんじん、根深ねぎ、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳(100) 原宿ドック 牛乳(100)	エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.8 g 塩分 1.8 g
29 (火)	玄米ごはん 照り焼きハンバーグ ほうれん草とコーンの炒め物 もやしスープ ミニゼリー	玄米、食パン、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、片栗粉、上新粉	牛乳、豚肉、牛肉、豆腐、ウインナー	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン	コンソメ、しょうゆ、食塩、みりん、こしょう	牛乳(100) ☆ハムマヨトースト 牛乳(100)	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.6 g 塩分 2.7 g
30 (水)	玄米ごはん 白身魚のネギみそマヨネーズ焼き ブロッコリーの彩りあえ きのこのはいたスープ バナナ	玄米、マヨネーズ、油、ごま油	ホキ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、牛乳	バナナ、ブロッコリー、しめじ、キャベツ、にんじん、コーン、葉ねぎ	しょうゆ、食塩、コンソメ、かつおだし汁、こしょう	ヤクルト どらやき 牛乳(100/200)	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.2 g 塩分 2.1 g