

2017年09月

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分()はオ	材 料 名 (○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 金	御飯 なすと鶏肉のみぞれかけ かぼちゃの甘煮 麩と青菜のみそ汁	599.1(460.0) 23.1(18.2) 9.6(7.6) 2.2(1.8)	米、油、片栗粉 砂糖、焼ふ ○米	鶏肉、みそ	なす、かぼちゃ、だいこん 万能ねぎ、ほうれんそう しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒 ○わかめふりかけ	わかめごはん お茶
02 土	菜飯 筑前煮 きゃべつのみそ汁 果物	587.2(424.5) 21.4(16.0) 10.4(7.6) 3.2(2.3)	米、砂糖 ○食パン	鶏肉、大豆 さつま揚げ、みそ	キャベツ、たけのこ、にんじん ○ジャム	しょうゆ、かつおだし汁 青菜ふりかけ	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
04 月	焼肉丼 のりあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 果物	601.2(439.4) 23.9(18.2) 6.0(4.7) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、砂糖 いりごま、ごま油	豚肉、みそ、刻みのり	もやし、たまねぎ ほうれんそう、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	ピーチゼリー せんべい、お茶
05 火	御飯 鯖のごまみそやき トマトサラダ はくさいの清汁	567.1(426.0) 22.1(16.8) 17.8(13.2) 1.3(1.1)	米、砂糖、ごま油 ごま、油 ○ホットケーキミックス ○油○砂糖	さわら、みそ ○バター○牛乳	トマト、はくさい、きゅうり たまねぎ、レモン、パセリ	酢、酒、食塩 かつおだし汁	スティックホットケーキ 牛乳
06 水	冷やしうどん(乳児) 冷やし中華(幼児) がんもどきの煮物 果物	592.6(349.6) 21.1(14.2) 15.0(8.1) 3.5(1.7)	うどん(乳児) 生中華めん(幼児)、砂糖 ○米	がんもどき 鶏もも肉、かまぼこ(乳児) ハム、卵、わかめ(幼児) ○ベーコン	にんじん、キャベツ(乳児) きゅうり(幼児) ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ(乳児) 冷やし中華のたれ(幼児) ○コンソメ	ピラフ お茶
07 木	御飯 和風ミートローフ キャベツの香り漬け 切干大根と油揚げのみそ汁	575.1(437.6) 20.0(15.5) 12.6(9.9) 1.9(1.5)	米、パン粉、砂糖 片栗粉、いりごま ○米	豚ひき肉、牛乳、みそ 卵、油揚げ、ひじき	キャベツ、たまねぎ にんじん、切り干しだいこん レモン果汁	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 ○のりたまふりかけ	のりたまごはん お茶
08 金 誕生会	ロールパン 鶏の唐揚げ おいしいのサラダ 野菜スープ 果物	568.1(401.2) 19.9(14.6) 22.0(15.9) 2.2(1.5)	ロールパン、じゃがいも さつまいも、マヨネーズ、 油、片栗粉	鶏もも肉、チーズ、 ○パナロア	たまねぎ、だいこん、きゅうり にんじん、しょうが、さく ○みかん缶	しょうゆ、コンソメ、酒、食塩	みかんパナロア せんべい、お茶
09 土	ケチャップライス 大豆サラダ かぶのスープ	576.8(426.0) 17.6(13.2) 16.9(12.5) 2.6(1.8)	米、マヨネーズ、油 ○スティックパン	大豆、鶏肉、バター	たまねぎ、かぶ、にんじん コーン缶、きゅうり、かぶ・葉 グリンピース	ケチャップ、食塩、コンソメ	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
11 月	御飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 豆腐のみそ汁	630.9(470.2) 22.6(16.5) 26.9(20.4) 1.6(1.2)	米、砂糖、油 ○小麦粉	豚肉、絹ごし豆腐、みそ ひじき、さつま揚げ ○さくらえび○かつお節 ○あおのり○卵○牛乳	にんじん、ほうれんそう さやえんどう、えのきたけ しょうが ○キャベツ○ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん ○中濃ソース	お好み焼き 牛乳
12 火	チーズパン 鶏肉のカレー煮 フレンチサラダ マカロニスープ	512.6(373.7) 22.1(15.2) 11.8(8.6) 2.4(1.7)	チーズパン、油、マカロニ ○米○砂糖	鶏もも肉、牛乳 ○かつお節○焼きのり ○煮干し(幼児)	キャベツ、たまねぎ、にんじん パイン缶、きゅうり、コーン缶 干しぶどう、りんご ○うめびしお	カレーウ、コンソメ 酢、パセリ粉、食塩	梅おかかおにぎり 煮干し(幼児)、お茶
13 水	御飯 松風焼き わかめの和風サラダ 大根のみそ汁 果物	602.2(397.8) 24.7(16.3) 21.1(13.5) 2.7(1.8)	米、パン粉、油 砂糖、いりごま ○クリームパン	鶏ひき肉、みそ 牛乳、わかめ ○牛乳	だいこん、トマト きゅうり、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢	クリームパン 牛乳
14 木	ジャージャー麺風 さつま芋のマーマレード煮 果物	565.7(450.1) 16.5(13.0) 9.7(7.8) 2.0(1.5)	ゆでうどん、さつまいも、砂糖 片栗粉、ごま油 ○米○もち米○砂糖	豚ひき肉、みそ ○鶏もも肉	たまねぎ、にんじん マーマレード 万能ねぎ、しょうが ○にんじん○ごぼう○しめじ	しょうゆ、食塩 ○しょうゆ○酒○食塩	炊き込み御飯 お茶
15 金 敬老集会	くり御飯 さんまのかば焼き ごま和え とろろ昆布のすまし汁 果物	684.0(493.0) 22.2(16.2) 25.3(19.0) 2.1(1.4)	米、水煮くり、油、砂糖 片栗粉、すりごま ○ホットケーキミックス○砂糖	さんま、とろろこんぶ ○牛乳○チーズ	ほうれんそう、にんじん ねぎ、もやし	しょうゆ、食塩	チーズ蒸しパン 牛乳
16 土	うめちり御飯 高野豆腐と鶏肉の煮物 もやしとなすのみそ汁	613.1(435.7) 23.3(17.2) 13.0(9.7) 2.9(2.1)	米、砂糖 ○食パン	鶏肉、凍り豆腐、みそ	もやし、たまねぎ、にんじん なす、万能ねぎ グリンピース ○ジャム	かつおだし汁、しょうゆ	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
19 火	なすとトマトのスパゲティ 粉ふき芋・チーズ 玉葱とコーンのスープ	596.0(435.6) 20.1(15.1) 13.3(10.4) 2.3(1.9)	スパゲティ、じゃがいも オリーブ油、油、砂糖 ○米	豚ひき肉、チーズ ○じゃこ	たまねぎ、コーン缶、なす ホールトマト缶、にんじん パセリ	ケチャップ、中濃ソース コンソメ、食塩 ○わかめふりかけ ○ゆかりふりかけ	じゃこわかめごはん お茶
20 水	御飯 煮魚 切干大根の旨煮 玉葱とわかめのみそ汁 果物	569.2(425.7) 25.8(19.4) 15.5(11.2) 2.4(1.9)	米、砂糖 ○さつまいも ○ホットケーキミックス	かれい、みそ 油揚げ、わかめ ○チーズ○バター○牛乳	にんじん、切り干しだいこん いんげん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	さつまいものガレット 牛乳
21 木	コッペパン チキンピカタ キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ 果物	490.3(331.1) 26.6(14.0) 9.5(6.4) 2.4(1.5)	コッペパン、油、小麦粉 ○米○もち米○砂糖	鶏もも肉、卵 ○きな粉 ○あんこ(幼児) ○煮干し(幼児)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり コーン缶、にんじん	ケチャップ、コンソメ、酢 食塩、パセリ粉 ○食塩	きな粉おはぎ・おはぎ 煮干し(幼児)、お茶
22 金	御飯 シュウマイ 春雨サラダ はくさいのみそ汁	517.2(369.3) 13.2(9.2) 8.5(5.9) 1.8(1.1)	米、はるさめ しゅうまいの皮 砂糖、ごま油、片栗粉	豚ひき肉 みそ	はくさい、トマト、たまねぎ きゅうり、にんじん、しょうが グリンピース○りんご天然果汁 ○もも缶○みかん	しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁	フルーツボンチ せんべい、お茶
25 月	御飯 鶏肉の照り焼き なすとピーマンのなべしぎ 麩ととろろ昆布の清汁	607.0(441.6) 22.0(16.0) 20.4(14.6) 2.9(2.2)	米、砂糖、油、麩 ○砂糖 ○ホットケーキミックス	鶏もも肉、みそ とろろこんぶ ○卵○バター○牛乳	なす、ピーマン、たまねぎ にんじん、赤ピーマン 黄ピーマン、大葉 ○バナナ	しょうゆ	バナナケーキ 牛乳
26 火	きのこのスパゲティ ポテトサラダ コーンスープ 果物	416.1(278.1) 18.1(13.4) 12.7(8.9) 2.0(1.4)	スパゲティ、じゃがいも マヨネーズ、オリーブ油 ○コッペパン	鶏もも肉、バター ○バター○あおのり○牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶 コーン缶、にんじん、きゅうり エリンギ、マッシュルーム えのきたけ、万能ねぎ	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩	青のりトースト 牛乳
27 水	黒糖パン 鮭のヨーグルト焼き ミックスサラダ 青菜のスープ	465.8(343.6) 13.0(9.4) 12.0(8.5) 1.2(0.9)	黒糖パン、マヨネーズ、油 ○米	鮭、ヨーグルト(無糖) ○こんぶ佃煮	キャベツ、トマト、こまつな コーン缶、きゅうり たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、コンソメ、酢 食塩、カレー粉、こしょう	昆布ごはん お茶
28 木	御飯 厚揚げの味噌炒め 梅肉あえ わかめスープ 果物	465.8(343.6) 13.0(9.4) 12.0(8.5) 1.2(0.9)	米、ごま油、砂糖、片栗粉 ○さつまいも	生揚げ、豚肉、みそ わかめ、かつお節	だいこん、たまねぎ、きゅうり にんじん、ねぎ、ピーマン うめ干し、しょうが	しょうゆ、みりん 酒、食塩	ふかし芋 お茶
29 金	御飯 レバーのかりんあげ ナムル きゃべつのみそ汁	609.0(447.1) 24.4(17.2) 20.5(11.7) 2.2(1.6)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○食パン(乳児)○マヨネーズ ○ロールパン(幼児)	鶏レバー、ハム、みそ ○卵(幼児)○牛乳	もやし、ほうれんそう キャベツ、しょうが ○りんごジャム(乳児)	ケチャップ、しょうゆ、食塩 ウスターソース、かつおだし汁 ○食塩(幼児)	りんごジャムサンド(乳児) 卵サンド(幼児)牛乳
30 土	野菜うどん 粉ふき芋・チーズ 果物	508.8(378.2) 19.0(14.6) 11.9(9.0) 3.4(2.6)	干しうどん、じゃがいも ○スティックパン	鶏肉、チーズ、かまぼこ	キャベツ、にんじん、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩、こしょう	スティックパン クッキー、せんべい、お茶

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。