

2019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	
02 月 防災の日	ロールパン 鶏肉のりんごソースかけ ツナのサラダ マカロニスープ	508.8(383.9) 20.5(15.8) 15.5(12.0) 2.3(1.7)	ロールパン、マヨネーズ、油 小麦粉、マカロニ、砂糖 ○米(非常食用米)	鶏もも肉、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、りんご きゅうり、コーン缶、にんじん しょうが、レモン果汁	しょうゆ、酢、コンソメ パセリ粉、食塩 ○いりこ菜飯ふりかけ	いりこ菜飯おにぎり お茶
03 火	御飯 煮魚 切干大根の旨煮 えのきと長葱のみそ汁 果物	587.6(432.1) 27.2(20.8) 13.0(9.8) 2.8(2.1)	米、砂糖 ○食パン(乳児) ○コッペパン(幼児)	かたい、みそ、油揚げ ○チーズ○牛乳	ねぎ、にんじん 切り干しだいこん、いんげん ほうれんそう、えのきたけ、 しょうが	しょうゆ、かつおだし汁	チーズトースト 牛乳
04 水	ハヤシライス ひじきのマリネ はくさいのスープ	524.3(404.6) 13.1(10.4) 11.5(8.3) 2.6(2.0)	米、じゃがいも オリーブ油、油	ツナ缶、ひじき、豚肉 ○寒天ゼリー	たまねぎ、だいこん はくさい、にんじん、きゅうり ○りんごジュース○フルーツ缶 ○パイナップル○みかん缶	ハヤシライス、酢、しょうゆ コンソメ、みりん、食塩	フルーツポンチ せんべい お茶
05 木	ミートスパゲティ キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	639.2(486.4) 23.8(18.3) 15.7(12.1) 2.5(1.9)	スパゲティ、油、砂糖 ○米○もち米 ○ごま油○砂糖	豚ひき肉 ○鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、コーン缶 ○山菜水煮	ケチャップ、コンソメ 酢、食塩 ○しょうゆ○酒○食塩	山菜ごはん お茶
06 金	御飯 シュウマイ パンサンスー 豆腐とわかめのみそ汁	669.5(473.6) 26.1(18.5) 25.0(16.6) 2.6(1.9)	米、はるさめ、しょうまいの皮 砂糖、ごま油、片栗粉 ○食パン(乳児)○マヨネーズ ○ロールパン(幼児)	豚ひき肉、絹ごし豆腐 ハム、みそ、わかめ ○ツナ缶○牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん グリーンピース、しょうが ○きゅうり	しょうゆ、かつおだし汁 酢、食塩 ○食塩	ツナサンド 牛乳
07 土	そぼろあんかけ丼 さつま芋のレモン煮 白菜のみそ汁	639.3(476.4) 17.7(13.8) 16.7(12.2) 2.2(1.7)	米、さつまいも、砂糖 片栗粉、油 ○食パン	豚ひき肉、みそ	はくさい、たまねぎ、レモン にんじん、グリーンピース、しょうが ○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
09 月	焼肉丼 わかめの和風サラダ きゃべつのみそ汁	594.5(426.7) 21.9(16.3) 24.1(17.5) 2.7(2.1)	米、砂糖、油 いりごま、ごま油 ○マドレーヌ	豚肉、みそ、わかめ ○牛乳	たまねぎ、キャベツ トマト、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、酢	マドレーヌ 牛乳
10 火	コッペパン 鮭のヨーグルト焼き トマトサラダ 玉葱とコーンのスープ 果物	553.3(423.7) 21.6(16.7) 12.5(9.1) 2.2(1.6)	コッペパン、マヨネーズ 砂糖、油 ○米	生鮭、ヨーグルト(無糖) ○こんぶ佃煮	トマト、たまねぎ、コーン缶 きゅうり、レモン、パセリ	酢、コンソメ 食塩、カレー粉	昆布ごはん お茶
11 水	御飯 高野豆腐のはさみ煮 梅肉あえ なすとねぎのみそ汁	607.1(456.3) 23.0(17.3) 16.3(12.1) 2.9(2.3)	米、砂糖 ○非常食用パン	鶏ひき肉、凍り豆腐、みそ 卵、油揚げ、かつお節 ○牛乳	キャベツ、なす、きゅうり にんじん、ねぎ うめ干し、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒、食塩	非常食用パン 牛乳
12 木	ジャージャー麺風 かぼちゃの甘煮 青菜のスープ 果物	545.5(408.7) 17.6(13.5) 11.8(9.2) 2.5(1.9)	ゆでうどん、砂糖 片栗粉、ごま油 ○米	豚ひき肉、みそ ○バター○ツナ缶	かぼちゃ、たまねぎ、ごまつな にんじん、ねぎ、万能ねぎ しょうが○にんじん○たまねぎ ○コーン缶	しょうゆ、コンソメ、食塩 ○コンソメ○食塩○カレー 粉	カレーピラフ お茶
13 金 敬老集会 十五夜	くり御飯 鶏肉の照り焼き ごま和え とろろ昆布のすまし汁 果物	579.3(402.8) 25.5(17.6) 11.6(7.9) 2.2(1.5)	米、くり、砂糖、すりごま ○ホットケーキミックス○砂糖	鶏もも肉、とろろこんぶ ○牛乳	もやし、ほうれんそう にんじん、万能ねぎ ○かぼちゃ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	お月様蒸しパン 牛乳
14 土	貝たたくさんうどん じゃがいものバターソテー・トマト 果物	512.4(385.4) 13.8(10.5) 15.0(10.5) 2.6(1.9)	ゆでうどん、じゃがいも ○ぶどうパン	みそ、豚肉、チーズ、バター	はくさい、トマト、たまねぎ だいこん、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、酒 みりん、食塩	ぶどうパン クッキー、せんべい、お 茶
17 火	マーボー豆腐丼 さつま芋の甘煮 わかめスープ	553.7(418.8) 18.7(14.0) 12.6(9.5) 2.3(1.8)	米、さつまいも 砂糖、片栗粉、ごま油 ○食パン○じゃがいも ○コーンスターチ○砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○ベーコン○牛乳 ○スキムミルク	ねぎ、万能ねぎ、しょうが ○クリームコーン缶○コーン缶 ○たまねぎ○にんじん	しょうゆ、酒、コンソメ	食パン 野菜チャウダー
18 水	和風スパゲティ 粉ふき芋・トマト 野菜スープ	551.7(425.3) 22.1(17.2) 11.3(8.8) 3.0(2.2)	スパゲティ、じゃがいも オリーブ油 ○米○油	鶏もも肉、バター ○チーズ○ベーコン○卵 ○じゃこ	たまねぎ、トマト、キャベツ なす、エリンギ、にんじん 万能ねぎ、パセリ ○野沢菜	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 ○しょうゆ○食塩	チーズおやき お茶
19 木	御飯 松風焼き ひじきの煮物 貝たたくさん汁	605.0(430.9) 23.4(16.5) 22.1(15.4) 2.0(1.5)	米、パン粉、砂糖 油、いりごま ○ホットケーキミックス○砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ 牛乳、ひじき、さつま揚げ 油揚げ ○卵○バター○牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん ごぼう、ほうれんそう、いんげん ○クランベリー○ブルーベリー ○あんず	かつおだし汁、しょうゆ	フルーツケーキ 牛乳
20 金 誕生会 お彼岸	コッペパン かじきのチーズフライ ミックスサラダ たまごスープ	566.3(395.0) 29.3(17.0) 17.3(12.9) 2.3(1.4)	コッペパン、パン粉 油、小麦粉 ○米、○もち米○砂糖	かじき、卵、粉チーズ ○こしあん(幼児) ○煮干し(幼児)○きな粉	キャベツ、トマト コーン缶、きゅうり	中濃ソース、しょうゆ コンソメ、酢、酒、食塩 ○食塩	きな粉おはぎ(乳児) 二色おはぎ・煮干し(幼 児) お茶
21 土	中華風炊き込みごはん ブロッコリーの和風マヨネーズ・トマト 玉葱と油揚げのみそ汁	551.6(410.7) 16.7(12.7) 16.6(12.6) 2.8(1.9)	米、マヨネーズ 砂糖、ごま油 ○スティックパン	焼き豚、みそ、油揚げ	ブロッコリー、トマト、たまねぎ にんじん、たけのこ グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ 酒、酢、食塩	スティックパン クッキー、せんべい、お 茶
24 火	御飯 鯖のごま味噌焼 野菜の煮物 白菜のみそ汁	540.8(419.8) 27.7(21.7) 16.6(13.2) 2.2(1.8)	米、砂糖、いりごま ○食パン(乳児)○マヨネーズ ○フランスパン(幼児)	さわら、鶏もも肉 凍り豆腐、みそ ○えびすりみ○チーズ ○牛乳	はくさい、だいこん、にんじん ごぼう、しめじ、いんげん ○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒 ○かつおだし汁○しょうゆ ○酢	エビトースト 牛乳
25 水	御飯 和風ミートローフ キャベツとトマトのサラダ 麩とわかめのみそ汁	565.6(425.9) 23.7(18.0) 20.9(15.6) 2.1(1.6)	米、パン粉、油、砂糖 片栗粉、焼ふ ○小麦粉○片栗粉○ごま油	豚ひき肉、牛乳、みそ 卵、ひじき、わかめ ○豚ひき肉○卵○牛乳	キャベツ、たまねぎ きゅうり、トマト ○ねぎ○にら○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 ○コンソメ	チヂミ 牛乳
26 木	きつねうどん マセドアンサラダ 果物	504.0(386.2) 16.3(12.6) 11.9(8.6) 3.2(2.4)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 ○米○もち米○砂糖	鶏もも肉、油揚げ かまぼこ、チーズ ○豚ひき肉	きゅうり、ほうれんそう ねぎ、にんじん ○まいたけ○にんじん○ごぼう	しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁 ○食塩○酒○しょうゆ	まいたけ御飯 お茶
27 金	御飯 レバーのかりんあげ ナムル 大根のみそ汁	596.0(466.8) 23.4(17.4) 17.8(13.8) 2.0(1.6)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○メロンパン	鶏レバー、みそ、ハム ○牛乳	ほうれんそう、もやし だいこん、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、ウスターソース	メロンパン 牛乳
28 土	スパゲティナポリタン わかめとコーンサラダ 玉葱とかぶのスープ	576.0(437.6) 14.5(11.4) 17.5(12.7) 2.5(1.9)	スパゲティ、砂糖、油 ○食パン	ベーコン、バター、わかめ	たまねぎ、キャベツ、コーン缶 かぶ、ピーマン、にんじん しめじ、かぶ・葉 ○ジャム	ケチャップ、しょうゆ 酢、コンソメ	ジャムサンド クッキー、せんべい、お 茶
30 月	御飯 鶏肉のマーマレード焼き おからサラダ 玉葱のみそ汁	584.1(441.4) 21.9(16.5) 18.3(13.8) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、油、砂糖 ○さつまいも○片栗粉○油	鶏もも肉、おから みそ、ハム ○牛乳	ブロッコリー、たまねぎ マーマレード、にんじん	しょうゆ、かつおだし汁、酒 ○食塩	おさつスティック 牛乳

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです