

# 2017年9月献立表

ひだまり保育園

	献立名	材料名			おやつ	栄養価 (3歳以上児)	
		パワー	ストロング	ヘルシー			
1 (金)	ご飯 肉じゃが 小松菜の磯和え 清まし汁	米・オリーブ油・じゃがいも・しらたき・きび砂糖・ごま油	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・にんじん・さやえんどう・小松菜・焼きのり・えのきたけ	牛乳 豆乳プリン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	556 20.1 19.7
2 ・ 16 (土)	和風スパゲティ コーンサラダ	スパゲティ・オリーブ油	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・にんじん・ぶなしめじ・えのきたけ・刻みのり・キャベツ・きゅうり・とうもろこし缶	牛乳 ビスケット ブルーネ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	466 19 15.2
4 (月)	チリコンカン并風 フレンチサラダ 野菜スープ	米・じゃがいも・オリーブ油・きび砂糖	豚ひき肉・大豆・ひよこ豆	マッシュルーム缶・玉ねぎ・にんじん・にんにく・キャベツ・きゅうり・みかん缶・レタス・もやし	牛乳 そうめん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	557 21.9 13.2
5 ・ 19 (火)	ご飯 魚の照り焼き 野菜炒め 田舎汁 果物	米・オリーブ油・さといも・糸こんにゃく	めかじき	白ごま・にんじん・もやし・キャベツ・チンゲンサイ・ごぼう・ねぎ・なし	牛乳 お好み焼き	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	511 20.5 14.5
6 ・ 20 (水)	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 粉ふきいも わかめスープ	米・バター・じゃがいも	鮭・味噌	キャベツ・もやし・玉ねぎ・青ピーマン・にんじん・ねぎ・わかめ・えのきたけ	牛乳 6日)レーズンココアケーキ 20日)おはぎ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	587 21.8 17.8
7 ・ 21 (木)	ゆかりごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの味噌炒め 春雨スープ	米・オリーブ油・きび砂糖・春雨	豚肉・味噌	ゆかり・しょうが・キャベツ・にんじん・青ピーマン・玉ねぎ・チンゲンサイ	牛乳 桃のケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	578 18.4 21
8 ・ 22 (金)	ご飯 鰯の南蛮漬け ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁	米・片栗粉・なたね油・きび砂糖・じゃがいも	鰯・味噌	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・とうもろこし缶・ぶなしめじ・えのきたけ	牛乳 ドーナツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	543 20 17.5
9 ・ 30 (土)	ひよこ豆入りドライカレー 塩もみ野菜	米・オリーブ油・じゃがいも・はちみつ	豚ひき肉・ひよこ豆	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・にんじん・きゅうり	牛乳 せんべい クッキー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	536 16.2 16.6
11 ・ 25 (月)	ご飯 揚げ魚の酢豚風 きゅうりの塩昆布和え 味噌汁	米・片栗粉・なたね油・きび砂糖・じゃがいも	めかじき・油揚げ・味噌	玉ねぎ・たけのこ・青ピーマン・にんじん・パインナッブル缶・きゅうり・塩昆布・なす	牛乳 ハニーかぼちゃ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	563 19.4 16.9
12 ・ 26 (火)	ご飯 豚肉の味噌蜂蜜漬け焼き じゃこピーマン 味噌汁	米・オリーブ油・はちみつ	豚肉・ちりめんちやこ・油揚げ・味噌	にんにく・青ピーマン・だいこん・ねぎ	牛乳 味噌蒸しパン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	595 20.6 20.9
13 ・ 27 (水)	ご飯 さばの立田焼き 大根サラダ どさんこ汁	米・片栗粉・オリーブ油・きび砂糖・ごま油	さば・かつお節・豚ひき肉・味噌	ねぎ・だいこん・きゅうり・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・わかめ・とうもろこし缶	牛乳 甘辛団子	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	604 21.5 12.4
14 ・ 28 (木)	チキンカレー 三色サラダ	米・オリーブ油・じゃがいも・薄力粉・はちみつ	ベーコン・鶏肉	にんにく・しょうが・玉ねぎ・セロリ・にんじん・りんご・トマト・きゅうり・とうもろこし缶	牛乳 みつ豆	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	530 16.7 13.2
15 ・ 29 (金)	けんちんうどん さつまいもの甘辛煮 果物	干しうどん・板こんにゃく・きび砂糖・さつまいも	鶏肉・木綿豆腐・油揚げ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・ぶどう	牛乳 うめじゃこおにぎり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	534 19.7 8

◎0, 1, 2歳児はお昼に豆乳を飲みます。

◎食べ物と体の働きによって3つに分けています。

パワー: 力や熱になる      ストロング: 骨や血や肉をつくる      ヘルシー: 体の働きを助ける

◎材料の都合により、変更することがありますのでご了承ください。

◎献立変更については、玄関に掲示させていただきます。

◎0・1歳児の白玉粉を使ったおやつ(団子、もちなど)は咀嚼・嚥下が上手になるまでは米などで代用していきます。

◎年間を通して、災害時の備蓄品の食材を献立の中に取り入れていきます。

◎子ども達と干し野菜を作って給食に取り入れていきます。

◎蜂蜜、黒砂糖、きび砂糖は、上白糖、メープルシロップに変更になることがあります。

