

2019年

〈9月の献立表〉 (幼児食)

保育園みつばち

日	曜日	昼食	主な材料 (昼食)	おやつ	主な材料 (おやつ)	エネルギー量 (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1	日					
2	月	ごはん/マーボー豆腐/さつま芋の甘煮/きゅうりの昆布あえ/みそ汁	米/豆腐・豚ひき肉・ねぎ・グリーンピース・しょうが/さつまいも/きゅうり・塩こんぶ/もやし・にんじん・わかめ	大根餅/バナナ	切り干しだいこん・ねぎ/バナナ	532/15.0 11.7/2.2
3	火	わかめごはん/さけの塩焼き/きんぴらごぼう/かぼちゃの甘煮/みそ汁	米・炊き込みわかめ/さけ/ごぼう・にんじん・豚ひき肉・いんげん/かぼちゃ/なす・たまねぎ・わかめ	おかし/煮干しのから揚げ	ー/煮干し・しょうが・にんにく	539/20.2/ 15.4/2.3
4	水	ごはん/タンドリーチキン/キャベツの炒め煮/蒸し芋/みそ汁	米/鶏肉・にんにく/キャベツ・えのきたけ/さつまいも/たまねぎ・にんじん・わかめ	牛乳/焼きそば	牛乳/焼きそばめん・豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマン	535/24.1/ 13.6/2.3
5	木	ごはん/松風焼き/切干し大根と里芋の旨煮/にんじんとツナの炒め物/みそ汁	米/鶏ひき肉・豆腐・たまねぎ・あおのり/切り干しだいこん・さといも・さやえんどう/にんじん・ツナ缶/こまつな・なめこ・ねぎ	おやき/パリパリ昆布	じゃがいも・米・しらす干し/昆布	533/18.1 16.2/2.0
6	金	ごはん/いわしのかば焼き/小松菜のおかかあえ/蒸し芋/みそ汁	米/いわし・しょうが/こまつな・にんじん・かつお節/さつまいも/切り干しだいこん・たまねぎ・わかめ	牛乳/豆腐団子	牛乳/白玉粉・上新粉・豆腐・きな粉	555/21.1 13.9/1.6
7	土	ごはん/ハンバーグ/ブロッコリーとコーンのソテー/きのこのスープ	米/豚ひき肉・たまねぎ/ブロッコリー・コーン/キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・にんじん	おかし/バナナ	ー/バナナ	523/15.7 14.3/12.5
8	日					
9	月	しらすごはん/鶏肉の照り焼き/さつま芋と昆布の煮物/キャベツとおくらの和え物/麩のすまし汁	米・しらす干し・こまつな・にんじん・かつお節/鶏肉・しょうが/さつまいも・こんぶ/キャベツ・オクラ/麩・えのきたけ・ねぎ	にんじんドーナツ	にんじん・豆乳	535/19.7 16.3/2.3
10	火	ごはん/さけのコーン焼き/きゅうりの漬物/揚げ里芋のあんかけ/五目みそ汁	米/さけ・クリームコーン・たまねぎ/きゅうり/さといも・しいたけ・豚ひき肉・グリーンピース/だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	豆乳ココア寒天/フルーツポンチ	豆乳・寒天・ココア/バナナ・みかん・りんご	529/19.5 13.8/1.5
11	水	ごはん/肉じゃが/ピーマンのちりめんじゃこ炒め/みそ汁	米/豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・しらたき/ピーマン・しらす干し・本もやし・だいこん・わかめ	牛乳/きな粉ラスク	牛乳/食パン・きな粉	541/22.3 5.6/1.9
12	木	ドライカレーライス/キャベツの磯あえ/豆腐スープ	米・豚ひき肉・たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・ピーマン・トマトピューレ/キャベツ・にんじん・あおのり/豆腐・だいこん・こまつな・ねぎ	黒糖蒸しパン/バナナ	豆乳・黒砂糖・甘納豆/バナナ	532/16.6 12.1/2.3
13	金	ごはん/さわらの煮つけ/筑前煮/ゆかりじゃが/みそ汁	米/さわら・しょうが/鶏肉・れんこん・ごぼう・にんじん・たけのこ・こんにゃく・いんげん/じゃがいも・ゆかり/だいこん・なめこ・ねぎ	牛乳/なし/かぼちゃ団子	牛乳/なし/白玉粉・豆腐・かぼちゃ・白玉粉・豆腐	550/22.9 10.4/1.9
14	土	ピピンバ風どんぶり/粉ふき芋/豆腐スープ	米・豚ひき肉・しょうが・にんじん・ほうれんそう・もやし/じゃがいも・あおのり/豆腐・にら・にんじん	おかし	ー	530/16.3 15.7/1.3
15	日					

日	曜日	昼食	主な材料 (昼食)	おやつ	主な材料 (おやつ)	エネルギー量 (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
16	月						
17	火	ごはん/さばの香味焼き/小松菜とコーンの和え物/みそ汁	米/さば・にんにく・しょうが/こまつな・にんじん・コーン/切り干しだいこん・かぼちゃ・ねぎ	牛乳/サンドイッチ	牛乳/食パン・ツナ缶・きゅうり	555/24.1 17.9/2.3	
18	水	ごはん/酢鶏/粉ふき芋/みそ汁	米/鶏肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン/じゃがいも・あおのり/こまつな・だいこん・なめこ・ねぎ	さつまいもスティック/小魚の磯辺揚げ	さつまいも/いわし・あおのり	545/14.7 16.1/2.0	
19	木	カレーライス/いんげんの煮浸し/バナナ	米・鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・カレールウ/いんげん・にんじん/バナナ	フライピーンズ/おかし	大豆/ー	546/12.9 15.0/1.6	
20	金	ミートス/バゲティ/さつま芋の甘煮/小松菜ときのこのスープ	スパゲティ・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん/さつまいも/こまつな・えのきたけ	牛乳/二色おはぎ	牛乳/米・もち米・きな粉・あん	533/18.0 13.4/1.8	
21	土	ごはん/豚肉のしょうが焼き/野菜炒め/みそ汁	米/豚肉・しょうが/コーン・キャベツ・たまねぎ・にんじん・しいたけ/じゃがいも・ごぼう・わかめ	おかし/バナナ	ー/バナナ	507/14.7 13.7/1.5	
22	日						
23	月						
24	火	ごはん/鮭のちゃんちゃん焼き/じゃが/小松菜の納豆あえ/みそ汁	米/さけ・キャベツ・にんじん・しめじ/じゃがいも/こまつな・にんじん・納豆・かつお節/もやし・油揚げ・わかめ	蒸し焼きいも/バナナ	/さつまいも/バナナ	526/19.0 9.6/1.9	
25	水	 <h1 style="margin: 0;">お誕生日会</h1>					
26	木	ごはん/八宝菜/塩こんぶじゃが/みそ汁	米/はくさい・ねぎ・たけのこ・にんじん・しいたけ・豚肉・しょうが・にんにく・/じゃがいも・塩こんぶ/豆腐・わかめ・ねぎ	牛乳/りんごケーキ	牛乳/りんご	569/18.2 18.9/2.0	
27	金	ごはん/赤魚のおろし煮/ブロッコリーのおかか和え/にんじんとコーンの炒め煮/みそ汁	米/あかうお・しょうが・だいこん/ブロッコリー・かつお節/にんじん・とうもろこし・豚ひき肉/さといも・こまつな・わかめ	牛乳/ジャムサンド	牛乳/ロールパン・ジャム	541/22.3 15.6/1.9	
28	土	おさかなごはん/豆腐のカレーあん/さつま芋の甘煮/みそ汁	米・ツナ缶・こまつな・もやし/豆腐・豚ひき肉・たまねぎ・しめじ・チンゲンサイ/さつまいも/もやし・だいこん・にんじん・わかめ	おかし/バナナ	ー/バナナ	532/16.6 12.1/2.3	
29	日						
30	月	ごはん/さわらのみそ照り焼き/小松菜の納豆あえ/じゃが芋きんぴら/みそ汁	米/さわら・しょうが/こまつな・納豆・かつお節/じゃがいも・ごぼう・にんじん/もやし・だいこん・にんじん・わかめ	さつま芋のようかん/りんご	さつまいも・寒天・豆乳/りんご	521/16.4 13.2/1.8	

※1～2歳児には、3歳以上児の8割の分量で提供しています。また、上記のメニューに加えて朝おやつを用意しています。  
※材料調達都合で変更する場合があります。