

2019年9月

予定献立表

月		火		水		木		金		土	
2	胚芽ご飯 麻婆豆腐 グリーンサラダ かき卵汁 ホットドッグ風 むぎちゃ	3	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き ひじき炒め ソダ とE片の味噌汁 ゴーヤ入スコーン 保育園ミルク	4	おくらかけご飯 魚の甘酢あんかけ こま和え 麩とわかめの味噌汁 プリン リックラッカー 保育園ミルク	5	胚芽ご飯 和風ハンバーグ ゴーヤサラダ 豆苗スープ たかはしもち 保育園ミルク	6	なすのミートスパゲティ ヒジキとモヤシのサラダ コとコソのスー 果物 くふあじゅー むぎちゃ	7	さかなそぼろご飯 パパイア炒め 高野豆腐の清し汁 やきいも 保育園ミルク
9	三色丼 ゆし豆腐 キャベツとツナのサラダ 果物 きなこトースト 保育園ミルク	10	夏野菜カレー モーウィと胡瓜のサラダ 型抜きチーズ タナ-ファル 味付けいりこ 豆乳	11	胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き カボチャサラダ レタスの味噌汁 シリアル 保育園ミルク 果物	12	胚芽ご飯 豚生姜焼き くふいりちー ほうれん草の味噌汁 たこやき風 味付けいりこ 保育園ミルク	13	ロールパン ポークビーンズ 大根サラダ オニオンスープ おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	14	きのご飯 豆腐ちゃんぶるー とろろ昆布汁 五穀かりんとう 保育園ミルク 果物
16	敬老の日 敬老の日	17	タコライス ポテトサラダ わかめスープ 果物 スイートポテト 保育園ミルク	18	胚芽ご飯 グル昆の衣揚げ 豆腐ちゃんぶるー そうめん汁 畑のクラッカー ブルーン 保育園ミルク	19	おべんとう リンゴケーキ 保育園ミルク	20	沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト 鮭おにぎり むぎちゃ	21	胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼 コソとキャベツのサラダ 麩とわかめの味噌汁 鉄ゼリー はと麦おこし 保育園ミルク
23	秋分の日 秋分の日	24	納豆ご飯 ちむしんじ 切干しいりちー ちんすこう 味付けいりこ 保育園ミルク	25	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット からし菜炒め 麩とわかめの味噌汁 紫芋チップ ブルーン 保育園ミルク	26	胚芽ご飯 魚の有馬焼き 人參しりしりー えのきと青梗菜の清まし汁 もすくのひらやちー 保育園ミルク	27	胚芽ご飯 鶏の味噌漬焼き 五目きんぴら炒め コとコソのスー 果物 野菜プリッツ(手作り) 保育園ミルク	28	鮭じゃご飯 きのご炒め じゃが芋の味噌汁 アンパンマンせんべい 豆乳 果物
30	キッズビビンバ 大豆スープ 型抜きチーズ フルーツ白玉 むぎちゃ										

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2019年 9月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	日								
2	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ かつ 卵 ケチャ	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 オリーブ油 味付けロール	人参 長ねぎ しょうが 生薑 にんにく トマト アロカリ 胡瓜 ねぎ キャベツ	583	23.8	21.6	134	3.1
3	火	鯖 油揚げ 大豆水煮 みそ だし粉 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 薄力粉 油 三温糖 本みりん すり胡麻 かつお油 生クリーム 無塩バター グラニュー糖	干しひじき キャベツ 人参 しらだき 干椎茸 しょうが しめじ えのき ねぎ パナップ	607	24	20.1	384	2.9
4	水	かつお みそ 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 炒り胡麻 ごま油 お豆腐 ゆず プリン リップアップ	かつお のり佃煮 玉葱 小松菜 人参 胡瓜 乾燥わかめ ねぎ	556	23.1	13.6	431	2.4
5	木	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 パン粉 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 油 パン粉 本みりん ごま油 三温糖 さつまいも ちご むぎ粉 黒砂糖粉	玉葱 しょうが だいこん 人参 トウモロコシ しめじ	603	23.8	15.8	339	2.7
6	金	合挽肉 豚ひき肉 卵 豚ひき肉	スパゲッティ サラダ油 オリーブ油 三温糖 ごま油 片栗粉 精白米 本みりん	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト 干しひじき もやし キャベツ 人参 胡瓜 しょうが 果物 干椎茸 しょうが ねぎ	603	21.6	13.6	96	3.8
7	土	鯖 鶏挽肉 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 なたね油 焼き芋	人参 しょうが 根みつば 生薑 パナップ 干しひじき 玉葱 しょうが えのき ねぎ	546	19.1	14.1	313	1.8
8	日								
9	月	鶏挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ かつお きな粉 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 ごま油 オリーブ油 食パン 有塩バター 三温糖	生薑 小松菜 ねぎ キャベツ 人参 かつお 果物	688	32.6	20.8	450	4.5
10	火	豚挽肉 型抜きチーズ 味付けいりこ 豆乳	胚芽米 米粒麦 もちきび サラダ油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター オリーブ油 ケチャ	人参 玉葱 しょうが 茄子 日本南瓜 かつお 毛ワシ トマト 胡瓜	582	21	17.8	213	3
11	水	鯖 みそ だし粉 かつお節 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 三温糖 オリーブ油 マカロニ マネーシ スライス	キャベツ 人参 西洋南瓜 胡瓜 しめじ えのき 果物	644	28.5	14.6	297	4.2
12	木	豚肩ロース チキアザ 油揚げ 麦味噌 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 本みりん 油 片栗粉 じゃがいも 薄力粉	生薑 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 しょうが 納豆 キャベツ ねぎ 青のり	593	29	20.6	375	2.3
13	金	国産大豆 豚肩ロース かつお みそ	お豆腐 じゃがいも 油 有塩バター 三温糖 胡麻 かつお油 片栗粉 精白米 サラダ油	にんじん 玉葱 かつお 大根 胡瓜 トマト しめじ コーン缶詰 パナップ 焼きのり	518	16.7	11.6	83	2.2
14	土	鶏挽肉 沖縄豆腐 豚挽肉 保育園ミルク	精白米 本みりん 炒め油 五穀かりんとう	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 人参 キャベツ たらこ昆布 ねぎ 果物	453	22.3	9.6	330	2.1
15	日								
16	月								
17	火	合挽肉 アスパラ だし粉 絹ごし豆腐 卵 保育園ミルク	精白米 サラダ油 じゃがいも マネーシ ごま油 さつまいも 三温糖 無塩バター 生クリーム	玉葱 キャベツ トマト 人参 胡瓜 乾燥わかめ えのき ねぎ 果物	625	22.4	18.2	383	2.2
18	水	ケール 卵 沖縄豆腐 かつお 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 揚げ油 炒め油 そうめん	人参 キャベツ しめじ みつ葉 ブルック	591	29	16	342	2.3
19	木	普通牛乳 卵 保育園ミルク	薄力粉 三温糖 かつお油	りんご レーズン	221	10.4	5.1	272	0.6
20	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 かつお 固形3ヶ所 鯖	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布 玉葱 花人参 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 かつお	515	23.7	9.5	156	2.4
21	土	鶏挽肉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 オリーブ油 お豆腐 鉄ゼリー おこし	しょうが かつお 胡瓜 キャベツ 人参 カットわかめ もやし	532	25.4	8.1	284	5.6
22	日								
23	月								
24	火	挽きわり納豆 豚ひき肉 豚肩ロース みそ 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 炒め油 薄力粉 三温糖 油	のり佃煮 にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく しょうが	612	27.6	16.6	357	3.3
25	水	鶏挽肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 かつお みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 炒め油 お豆腐 紫芋チップ	玉葱 にんにく 生薑 かつお キャベツ もやし 人参 乾燥わかめ ねぎ ブルック	523	21.8	14	344	2.5
26	木	鯖 卵 かつお節 かつお 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 薄力粉 なたね油	生薑 にんにく 人参 しょうが 玉葱 えのき かつお もずく しょうが	603	26.4	24.1	306	2.3
27	金	鶏挽肉 みそ 豚挽肉 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 ごま油 片栗粉 薄力粉 有塩バター 白ごま	しょうが こんにゃく 人参 干椎茸 しょうが かつお 果物 パナップ	610	31.3	13.7	323	2.1
28	土	鯖 かつお 豚挽肉 みそ 豆乳	精白米 有塩バター じゃがいも Nアンパンマンのソフトせんべい	ねぎ しめじ まいたけ 人参 玉葱 かつお にんにく 果物	456	19.3	9.5	83	2.6
29	日								
30	月	豚挽肉 鶏挽肉 かつお 国産大豆 かつお節 型抜きチーズ	精白米 油 三温糖 ごま油 白玉 上白糖	長ねぎ 生薑 にんにく もやし 人参 小松菜 ミント トマト さやいんげん 人参 パナップ かつお 黄桃	467	18.4	12.7	170	2.6

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。