

平成30年



9月 献立表



西糀谷しろはと保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	土	ウエハース 麦茶	マーボー茄子丼 春雨スープ(春雨・にんじん・干しシイタケ・わかめ) 大根とコーンのサラダ チーズ 麦茶	お野菜クッキー 牛乳	豚肉 味噌 鶏肉 チーズ 鶏卵 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ノンエッグマヨネーズ ごま 油 薄力粉 さつま芋 ウエハース	なす 長ねぎ 人参 干しいたけ わかめ 大根 きゅうり コーン	水 こいくちしょうゆ トマトケ チャップ チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー
3	月	小魚 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ・わかめ) たらのフライ 白菜の海苔ごま和え パイナップル 麦茶	かぼちゃマフィン 麦茶	味噌 たら 鶏卵 牛乳 煮干し	米 きび あわ 黒米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 ごま 無塩バター 砂糖	昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 白菜 チンゲン菜 人参 焼きのり パイナップル 南瓜	水 トマトケチャップ 中濃ソース だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー
4	火	大根煮 麦茶	しらすご飯 味噌汁(キャベツ・さといも・ねぎ) 高野豆腐とひき肉の煮物 もやしときゅうりのマヨ醤油和え パナナ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	しらす 味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 ごま 里芋 片栗粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 食パン	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 人参 小松菜 もやし きゅうり パナナ りんごソース 大根	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
5	水	クラッカー 麦茶	きのこの和風パスタ ほうれん草とコーンのとろみスープ(人参) わかめサラダ オレンジ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	鶏肉 かつお節	スパゲティ 油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 米 クラッカー	玉ねぎ しめじ えのき茸 エリンギ 焼きのり コーンクリーム ほうれん草 人参 わかめ 大根 コーン オレンジ 青のり	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 水 穀物酢 麦茶
6	木	蒸しさとま芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ(じゃが芋・人参・コーン) チーズハンバーグ コールスローサラダ パナナ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	豚肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖 せんべい さつま芋	人参 コーン パセリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり パナナ ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
7	金	蒸しじゃが芋 麦茶	【白露】夕焼けご飯 味噌汁(白菜・えのき・油揚げ) 照り焼きチキン 茄子のみそ炒め 幼児:梨 乳児:りんご 麦茶	かぼちゃの米粉マドレーヌ 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 豆乳 牛乳	米 油 砂糖 ごま じゃが芋	人参 干しいたけ 昆布 白菜 えのき茸 小松菜 なす さやいんげん 梨 南瓜	水 こいくちしょうゆみりん 料 理酒 だし醤油 麦茶 米粉パンミックス ベーキングパウダー 塩
8	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・ねぎ・高野豆腐) 豚肉のバーベキューソース炒め マカロニサラダ チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ いちごジャム クラッカー ウエハース	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 玉ねぎ ピーマン りんご きゅうり 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶
10	月	小魚 麦茶	ご飯 すまし汁(大根・さといも・ねぎ) たらのごま味噌煮 甘酢和え パイナップル 麦茶	サーターアングー 牛乳	たら 味噌 鶏卵 牛乳 煮干し	米 里芋 ごま 砂糖 油 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ 万能ねぎ 白菜 きゅうり 人参 わかめ パイナップル	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
11	火	大根煮 麦茶	ハヤシライス キャベツの人参ドレッシングサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	水ようかん 麦茶	豚肉 ヨーグルト こしあん	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ キャベツ コーン きゅうり りんごソース 寒天 大根	水 ハヤシルウ 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
12	水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・ねぎ・油揚げ) 野菜入りチキンボール かぼちゃの煮物 オレンジ 麦茶	ごまおこし 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 パン粉 片栗粉 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま クラッカー	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ ひじき 南瓜 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん だし醤油 麦茶
13	木	人参煮 麦茶	わかめご飯 味噌汁(さつま芋・切干大根・小切麴) 五目玉子焼き なめたけ和え 幼児:梨 乳児:りんご 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 鶏卵 高野豆腐 干しえび 牛乳	米 さつま芋 小切麴 砂糖 クッキー	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 切干大根 ひじき しめじ 人参 万能ねぎ 白菜 なめ茸 小松菜 梨	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶

平成30年



9月 献立表



西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
14 金	かぼちゃ煮 麦茶	ご飯 中華スープ(玉ねぎ・チンゲン菜・わかめ) マーボー豆腐 ほうれん草のナムル グレープフルーツ 麦茶	ココア米粉蒸しケーキ 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油	玉ねぎ チンゲン菜 わかめ 長ねぎ ほうれん草 もやし 人参 グレープフルーツ 南瓜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 米粉パンミックス ココア ベーキングパウダー
15 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃがいも・白菜・なめこ) 豚肉と春雨炒め 切干大根の和え物 チーズ 麦茶	フルーチェ せんべい 麦茶	味噌 豚肉 かつお節 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 春雨 ごま油 フルーチェ せんべい ウエハース	昆布 干しいたけ 白菜 なめこ キャベツ 人参 たら 切干大根 しめじ 小松菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒チキンスープの素 塩 だし醤油 麦茶
18 火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・わかめ・ねぎ) 野菜の玉子とじ 車麴のフライ パイナップル 麦茶	ゼリーポンチ せんべい 牛乳	味噌 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	米 車麴 薄力粉 パン粉 油 砂糖 せんべい じゃが芋	昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん 草 ひじき 青のり パイナップル オレンジ	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
19 水	クラッカー 麦茶	麦ご飯 味噌汁(大根・油揚げ・ねぎ) 赤魚のみりん焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	いきなり団子 牛乳	味噌 油揚げ 赤魚 納豆 こしあん 牛乳	米 押し麦 砂糖 さつま芋 白玉粉 薄力粉 ごま クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 塩
20 木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(小松菜・切り干し大根・小切麴) 豚肉のうま煮 ポテトのバター醤油和え りんごゼリー 麦茶	パウンドケーキ 麦茶	味噌 豚肉 厚揚げ 鶏卵	米 小切麴 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 小松菜 切干大根 玉ねぎ 人参 グリーンピース コーン りんごジュース アガー 大根	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
21 金	かぼちゃ煮 麦茶	【秋分】里芋ときのこのご飯 味噌汁 鮭の和風マリネ 三色ごま和え 幼児:梨 乳児:りんご 麦茶	きな粉おはぎ 麦茶	油揚げ 味噌 木綿豆腐 鮭 きな粉	米 里芋 片栗粉 油 砂糖 ごま もち米	まいたけ 人参 さやいんげん 昆布 なめこ 干しいたけ 長ねぎ 赤ピーマン ピーマン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶
22 土	ウエハース 麦茶	二色そぼろ丼 味噌汁(キャベツ・人参・高野豆腐) 切り干し大根の煮物 チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	鶏肉 味噌 高野豆腐 油揚げ チーズ 牛乳	米 砂糖 油 マシュマロ クラッカー ウエハース	ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ キャベツ 人参 切干大根 しらたき グリンピース	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 麦茶
25 火	人参煮 麦茶	ご飯 幼児:ツナカレー 乳児:ツナシチュー フレンチサラダ パイナップル 麦茶	ねぎのうす焼き 牛乳	ツナ 味噌 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり パイナップル 長ねぎ	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 シチュールウ
26 水	クラッカー 麦茶	五目うどん さつま芋のごま和え バナナ 麦茶	いなりご飯 麦茶	鶏肉 油揚げ	うどん さつま芋 ごま 米 砂糖 クラッカー	ほうれん草 人参 わかめ 長ねぎ 昆布 さやいんげん バナナ 焼きのり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 だし醤油 麦茶 穀物酢
27 木	大根煮 麦茶	豚すき卵丼 味噌汁(白菜・なめこ・油揚げ) ほうれん草のお浸し グレープフルーツ 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	豚肉 鶏卵 味噌 油揚げ かつお節 牛乳 スキムミルク	米 油 砂糖 無塩バター	玉ねぎ ごぼう 昆布干しいたけ 白菜 なめこ ほうれん草 もやし 人参 グレープフルーツ 南瓜 大根	水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
28 金	蒸しじゃが芋 麦茶	野菜パン きのこスープ(エリンギ・えのき・ほうれん草・パセリ) マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ 幼児:梨 乳児:りんご 麦茶	塩焼きそば 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ 豚肉 干しえび	野菜パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 蒸し中華麺 ごま油 じゃが芋	エリンギ えのき茸 ほうれん草 パセリ 玉ねぎ キャベツ コーン 人参 梨 チンゲン菜 長ねぎ	チキンスープの素 塩 水 トマトドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
29 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ・小松菜) 幼児:さばの塩焼き 乳児:たらの塩焼き 菜果なます チーズ 麦茶	杏仁豆腐 せんべい 茶	味噌 厚揚げ さば チーズ 牛乳 たら	米 砂糖 せんべい ウエハース	昆布 干しいたけ 南瓜 小松菜 大根 きゅうり 人参 りんご アガー	水 塩 料理酒 穀物酢 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	475	16.6	13.7	225
	平均量	498	17.3	13.9	241
	目標量	585	20.5	16.9	270
	平均量	618	21.5	18.2	272

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。
☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

発行:株式会社ミールケア 株式会社ミールケア