

平成29年9月献立表

日付	曜	乳幼児食		1-2歳児午前		1-5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
		献立名	献立名	献立名	献立名	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	白米	大豆	
2	16	土	①もやしラーメン ②厚揚げの旨煮 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳	中華めん 米・ごま油 ごま	豚肉 牛乳・厚揚げ 油	白米・もやし・大根 にら・長ねぎ・しめじ 玉ねぎ・練り梅 人参・のり	593kcal 23.4g 19.1g		
4	28	月・木	①ご飯②清汁(手まり麩・ねぎ) ③鶏のカレー焼き ④三色和え ⑤フルーツ	①ソフトせんべい	①牛乳 ②ツナピラフ	ごま 米・バター 油 麩	鶏肉・牛乳 ツナ	もやし・きゅうり 人参・玉ねぎ ピーマン 長ねぎ	578kcal 21.1g 15.9g		
5	19	火	①ご飯②中華スープ(えのき・わかめ) ③チンジャオロース ④春雨サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①飲むヨーグルト ②あんまーがリンサンド	米・ごま 食パン・マーガリン 油・春雨 片栗粉	豚肉 油 飲むヨーグルト あずき・卵	コーン・玉ねぎ・えのき 白米・人参・ピーマン わかめ・たけのこ あさつき・キャベツ	664kcal 21.2g 20.4g		
6		水	①ご飯②みそ汁(麩・ほうれん草) ③さんまの塩焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ナポリタン	米 スパゲティ ごま油 油	ウインナー 牛乳・味噌 油揚げ さんま	のり・チンゲン菜 人参・いんげん 玉ねぎ・切干大根 しめじ・えのき	735kcal 32.3g 17.8g		
7		木	①ぶどうパン②大根スープ ③ポークビーンズ ④スパゲティのツナサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②まいたけご飯	米・バター ぶどうパン じゃが芋 スパゲティ・油	牛乳・油揚げ 豚挽き肉 ヨーグルト ツナ・大豆	大根・人参 玉葱・わかめ まいたけ きゅうり・ピーマン	630kcal 21.8g 17.1g		
8	22	金	①菓ごはん ②みそ汁(なめこ・みつば) ③肉豆腐 ④小松菜の和え物⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②オレンジ蒸しパン	米・さつま芋 油 しらたき ホットケーキミックス	豆腐・豚肉 卵 牛乳	長ねぎ 小松菜・人参 もやし・マーメイド 栗・玉葱	463kcal 19.4g 13.9g		
9	30	土	①きつねうどん ②ジャーマンポテト ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②昆布おにぎり	うどん 米 じゃがいも 油	油揚げ ベーコン 牛乳	昆布 椎茸・玉葱 人参・昆布 長ねぎ・のり	525kcal 17.0g 11.4g		
11	25	月	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鶏肉パン粉焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②セサミトースト	米・マーガリン 食パン・パン粉 ごま マカロニ	鶏肉 牛乳 ごま油 豆腐・みそ	キャベツ・わかめ みつば・きゅうり 人参	622kcal 23.9g 20.3g		
12	26	火	①ごはん②清汁(もやし・キャベツ) ③鮭の味噌焼き ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②山菜おこわ	米 パン粉 油・つきごんにゃく もち米	鮭 牛乳 みそ	人参・にら もやし・山菜 チンゲン菜・キャベツ 長ねぎ	541kcal 21.3g 13.9g		
13	27	水	①ご飯②みそ汁(南瓜・玉葱) ③豚肉の生姜焼き ④キャベツの胡麻サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②和風スパゲティ	米・じゃが芋 スパゲティ 油 ごま	豚肉・牛乳 豚ひき肉 みそ	玉葱・しめじ・えのき もやし・人参 キャベツ・胡瓜 かぼちゃ・のり	597kcal 26.3g 13.7g		
14	20	木・水	①ひき肉カレー ②スープ(もやし・コーン) ③ツナサラダ ④フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②きな粉クッキー	じゃが芋 小麦粉・バター アレルギーフリーヨーグルト	豚ひき肉・卵 牛乳・きな粉 ヨーグルト 油・ツナ	人参・玉ねぎ もやし・コーン あさつき・チンゲン菜 キャベツ・パセリ	691kcal 22.8g 25.0g		

日付	曜	献立名	献立名	献立名	献立名	主な材料	栄養価	
15	金	①お月見うどん ②ひじきサラダ ③粉ふき芋 ④フルーツ	①牛乳	①オレンジジュース ②お月見団子 ※乳児はきなこはき	うどん 白玉粉 油 じゃが芋	豆腐 鶏肉 きな粉 卵	長ねぎ・椎茸 人参・玉ねぎ わかめ・ひじき 胡瓜・もやし	536kcal 18.9g 9.8g

日付	曜	献立名	献立名	献立名	献立名	主な材料	栄養価	
1	金	①ぶどうパン②大根スープ ③ポークビーンズ ④スパゲティのツナサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②非常食(赤飯)	米・バター ぶどうパン じゃが芋 スパゲティ・油	牛乳・油揚げ 豚挽き肉 ヨーグルト ツナ・大豆	大根・人参 玉葱・わかめ きゅうり・ピーマン	630kcal 21.8g 17.1g

日付	曜	献立名	献立名	献立名	献立名	主な材料	栄養価	
29	金	①アマトリチャーナ ②ミネストローネ ③カプレーゼ ④フルーツ	①牛乳	②オレンジジュース ③バナナコッタ	スパゲティ オリーブオイル	ベーコン 牛乳 生クリーム ゼラチン	玉葱・コーン・なす にんにく・パセリ トマト缶・ズッキーニ ストロベリーソース	688kcal 17.1g 22.5g

日付	曜	献立名	献立名	献立名	献立名	主な材料	栄養価	
21	木	①エビピラフ②スープ(キャベツ・人参) ③鶏の唐揚げ ④ポテトサラダ⑤トマト ⑥フルーツ	①牛乳	①りんごジュース ②プリンアラモード	米 じゃが芋 油 片栗粉	鶏肉 牛乳 プリンの素 えび	キャベツ・人参・みかん きゅうり・コーン トマト・ブルーベリー 玉葱・ピーマン・りんご	538kcal 22.0g 20.5g

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

城山保育園上石原

平成29年9月軽食・夕食献立表

日付	曜	献立名		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
		軽食	夕食	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの		
1	15	金	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③鶏肉の葱醤油焼き ④大根の梅和え ⑤フルーツ	米・ごま油 鶏肉 味噌	キャベツ 大根・胡瓜・長ねぎ 人参・玉ねぎ もやし・ゆかり	508kcal 19.2g 6.0g	
2	16	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③鶏肉のキャベツ炒め ④かぶのナムル風 ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 ごま油	鶏肉 みそ キャベツ かぶ・かぶ葉	431kcal 16.5g 11.6g	
4	28	月・木	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・いんげん) ③厚揚げのそぼろ煮 ④キャベツのお浸し ⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス 片栗粉	厚揚げ 豚ひき肉 味噌	わかめ・いんげん 玉ねぎ・人参 コーン キャベツ	465kcal 15.0g 11.3g
5	19	火	①肉味噌スパゲティ ②麦茶	①肉味噌スパゲティ ②清汁(大根・長葱) ③小松菜のサラダ ④フルーツ	スパゲティ 油 片栗粉	豚ひき肉 味噌 油揚げ かつおぶし	人参・しいたけ 大根・玉葱 小松菜・長ねぎ グリーンピース	560kcal 22.5g 16.4g
6		水	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①焼き鳥どんぶり ②みそ汁(麩・みつば) ③胡瓜のおかか和え ④フルーツ	米 油 麩	味噌 かつおぶし 鶏肉	長ねぎ・人参 みつば きゅうり わかめ	461kcal 16.3g 11.4g
7	29	木・金	①おにぎり(ごまお) ②麦茶	①ごまおごはん②清汁(椎茸・きぬぎや) ③鯖の照り焼き ④いんげんのごま和え ⑤フルーツ	米 油 ごま	さわら	いんげん・チンゲン菜 キャベツ・椎茸 絹さや 人参	327kcal 16.5g 12.1g
8	22	金	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼 ②清汁(白菜・わかめ) ③ほうれん草のナムル ④フルーツ	米・片栗粉 ごま油 油 じゃが芋	豆腐 豚ひき肉	人参・もやし みつば・白菜・わかめ ほうれん草 長ねぎ・キャベツ	483kcal 19.4g 13.9g
9	30	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ごはん②清汁(麩・みつば) ③鮭の照り焼き ④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ	米・油・ごま油 ごま じゃが芋 麩	鮭	人参・ピーマン みつば ゆかり	405kcal 14.9g 12.6g
11	25	月	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・人参) ③鮭ケチャップ焼き ④チンゲン菜のお浸し⑤フルーツ	米 さつま芋 ごま 油	鮭 味噌	人参 わかめ チンゲン菜	468kcal 17.1g 7.6g
12	26	火	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯 ②みそ汁(麩・長ネギ) ③大根と豚肉の煮物 ④白菜の和えもの⑤フルーツ	米・油 麩 ごま ホットケーキミックス	豚肉 味噌	長ねぎ 白菜・のり 大根・あさつき	412kcal 17.3g 8.5g
13	27	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯 ②みそ汁(わかめ・長ネギ) ③鶏肉の鍋照り ④小松菜のお浸し⑤フルーツ	米 油 ごま	鶏肉 味噌	長葱・わかめ 小松菜 人参 ゆかり	469kcal 15.7g 8.9g
14	20	木・水	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ごはん ②みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) ③鯖のみそ焼き ④南瓜の煮つけ⑤フルーツ	米	さば 味噌	ほうれん草 玉ねぎ・南瓜・人参 菜めし	505kcal 17.4g 8.6g

日付	曜	献立名	献立名	献立名	献立名	主な材料	栄養価
21	木	①おにぎり(おかか) ②麦茶	①豚丼 ②みそ汁(かぶ・みつば) ③アスパラサラダ ④フルーツ	米 油 しらたき	豚肉 かつおぶし	人参・コーン・キ 玉ねぎ のり・アスパラ かぶ・かぶの葉	492kcal 20.0g 8.1g

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。城山保育園上石原