

献立表

平成29年9月

保育園

| 日 | 曜 | 献立 | 3色分類 | | | アレルギー | 栄養価 |
|----|----|---|------------------------------|---------------------------|--|------------------|--|
| | | | あか(体をつくる・血や肉になる) | 黄(力や体温のもとになる) | みどり(体の調子を整える) | | |
| 1 | 金 | 昼間 さつまいも蒸しパン 牛乳 | 卵 牛乳 | 薄力粉 さつまいも 砂糖 なたね油 ごま | | 卵 小麦 乳 ごま | エネルギー: 165kcal タンパク: 4.7g 脂質: 5.3g |
| 2 | 土 | 昼食 豚ときゃべつのみそ炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁(大根・油揚げ) ごはん | 豚もも みそ かつお節 油揚げ 削り節 | なたね油 砂糖 ごま 米 | しょうが キャベツ たまねぎ にんじん 青菜 だいこん | 豚肉 大豆 ごま | エネルギー: 268kcal タンパク: 13.1g 脂質: 7.3g |
| | 昼間 | にんじんパンケーキ 牛乳 | 牛乳 | ホットケーキミックス | にんじん | 小麦 乳 | エネルギー: 160kcal タンパク: 5.3g 脂質: 4.9g |
| 4 | 月 | 昼食 豆腐の松風焼き 野菜の揚げ浸し 味噌汁(大根・油揚げ) ごはん | 豆腐 鶏ひき肉 卵 みそ いんげんまめ 油揚げ 削り節 | パン粉 砂糖 調合油 ごま 米 | たまねぎ かぼちゃ なす だいこん | 卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま | エネルギー: 356kcal タンパク: 13.7g 脂質: 13.4g |
| | 昼間 | ふかし芋 牛乳 にぼしカリカリ | 牛乳 いりこ | さつまいも 砂糖 ごま | | 乳 ごま | エネルギー: 102kcal タンパク: 4.5g 脂質: 3.3g |
| 5 | 火 | 昼食 いわしフライ キャベツのコールスロー 味噌汁(わかめ・じゃがいも) ごはん | いわし みそ | 薄力粉 調合油 パン粉 マヨドレ じゃがいも 米 | キャベツ きゅうり にんじん わかめ | 小麦 大豆 | エネルギー: 293kcal タンパク: 11.1g 脂質: 9g |
| | 昼間 | チーズパン 牛乳 | 牛乳 卵 チーズ | 強力粉 砂糖 バター | | 卵 小麦 乳 | エネルギー: 181kcal タンパク: 7.4g 脂質: 7.2g |
| 6 | 水 | 昼食 牛丼 かぼちゃと青菜のごまあえ すまし汁(豆腐・三つ葉) | 牛肩ロース 豆腐 削り節 | 米 砂糖 ごま なたね油 | たまねぎ 葉ねぎ しょうが かぼちゃ 青菜 みつば | 牛肉 大豆 ごま | エネルギー: 260kcal タンパク: 9.9g 脂質: 6.3g |
| | 昼間 | にんじんポッキー 牛乳 | 牛乳 | 薄力粉 ごま なたね油 | にんじん | 小麦 乳 ごま | エネルギー: 163kcal タンパク: 4.3g 脂質: 8.1g |
| 7 | 木 | 昼食 さんまの塩焼き いそあえ すまし汁(はんぺん・さやいんげん) 炊き込みごはん | さんま はんぺん 鶏むね 油揚げ | 米 砂糖 | 青菜 にんじん 焼きのり さやいんげん しめじ | 鶏肉 大豆 | エネルギー: 299kcal タンパク: 12.8g 脂質: 11.5g |
| | 昼間 | ほうれん草とチーズの蒸しパン 牛乳 | 牛乳 チーズ | 薄力粉 砂糖 調合油 | ほうれんそう | 小麦 乳 | エネルギー: 174kcal タンパク: 5.6g 脂質: 6.5g |
| 8 | 金 | 昼食 チリコンカンライス マカロニサラダ かぼちゃのポタージュ | いり大豆 牛ミンチ ぶたひき肉 ロースハム 牛乳 | なたね油 砂糖 米 マカロニ マヨドレ バター | ピーマン トマト缶 たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ | 小麦 乳 牛肉 豚肉 ごま | エネルギー: 346kcal タンパク: 12.4g 脂質: 9.6g |
| | 昼間 | キャロットケーキ 牛乳 | 卵 牛乳 | 砂糖 薄力粉 なたね油 | にんじん レモン | 卵 小麦 乳 | エネルギー: 188kcal タンパク: 4.8g 脂質: 8.1g |
| 9 | 土 | 昼食 鶏と高野豆腐の煮物 かぼちゃと青菜のごまあえ すまし汁(ふ・青菜) ごはん | 鶏もも 高野豆腐 | 砂糖 ごま なたね油 焼きふ 米 | にんじん かぼちゃ 青菜 | 小麦 鶏肉 大豆 ごま | エネルギー: 278kcal タンパク: 12.3g 脂質: 7.9g |
| | 昼間 | 市販菓子 牛乳 | 牛乳 | 市販菓子 | | 乳 | エネルギー: 99kcal タンパク: 3.5g 脂質: 3.1g |
| 11 | 月 | 昼食 豚肉とブロッコリーの炒め物 さつまいもスティック 中華風コーンスープ ごはん | 豚肩 麦みそ 卵 | なたね油 片栗粉 さつまいも ごま油 米 | ブロッコリー しめじ しょうが コーン たまねぎ | 卵 小麦 豚肉 大豆 ごま | エネルギー: 329kcal タンパク: 10g 脂質: 11g |
| | 昼間 | チーズしらすトースト 牛乳 | しらす チーズ 牛乳 | 食パン | | 小麦 乳 | エネルギー: 139kcal タンパク: 6.7g 脂質: 5.7g |
| 12 | 火 | 昼食 とりのからあげ 春雨サラダ 味噌汁(わかめ・なめこ) ごはん トマト | 鶏もも 鶏むね ロースハム 削り節 みそ | 片栗粉 薄力粉 調合油 はるさめ 砂糖 ごま油 米 | しょうが キャベツ きゅうり にんじん わかめ なめこ トマト | 小麦 鶏肉 大豆 ごま | エネルギー: 331kcal タンパク: 12.1g 脂質: 12g |
| | 昼間 | 大豆入りじゃこおにぎり 牛乳 | ちりめんじゃこ だいず 牛乳 | 米 | にんじん ひじき | 乳 大豆 | エネルギー: 192kcal タンパク: 7.4g 脂質: 3.9g |
| 13 | 水 | 昼食 大豆と鶏手羽先のうま煮 トマトときゅうりの土佐酢あえ 味噌汁(油揚げ・キャベツ) ごはん てづくりふ | 手羽先 いり大豆 かつお節 油揚げ みそ いりこ 削り節 | 砂糖 なたね油 米 ごま | しょうが トマト きゅうり キャベツ あおのり | 大豆 ごま | エネルギー: 318kcal タンパク: 16.2g 脂質: 11.6g |
| | 昼間 | さつまいもまんじゅう 牛乳 | 牛乳 | 砂糖 薄力粉 さつまいも | | 小麦 乳 | エネルギー: 162kcal タンパク: 4.1g 脂質: 3.2g |

献立表

平成29年9月

保育園

| 日 曜 | 献立 | 3色分類 | | | アレルギー | 栄養価 |
|------|----|---|-----------------------------|---------------------------|------------------------------------|--|
| | | あか(体をつくる・血や肉になる) | 黄(力や体温のもとになる) | みどり(体の調子を整える) | | |
| 14 木 | 昼食 | 麻婆豆腐 春菊とえのきの中華サラダ 春雨スープ ごはん | 豆腐 ぶたひき肉 みそ ロースハム | ごま油 砂糖 片栗粉 ごま はるさめ 米 | たまねぎ 根菜ねぎ しょうが 青菜 しゅんぎく えのきたけ にんじん | 豚肉 大豆 ごま エネルギー：280kcal タンパク：11.5g 脂質：8.8g |
| | 昼間 | とうもろこし 牛乳 | 牛乳 | とうもろこし | | 乳 エネルギー：222kcal タンパク：6.7g 脂質：5.4g |
| 15 金 | 昼食 | 鮭の照り焼き 里芋の煮物 味噌汁(えのき・しいたけ・しめじ) ごはん 青菜のおかかあえ | 紅鮭 みそ かつお節 | 砂糖 さともいも 砂糖 米 | えのきたけ しいたけ しめじ 青菜 | さけ 大豆 エネルギー：219kcal タンパク：11.8g 脂質：1.9g |
| | 昼間 | バナナケーキ 牛乳 | 卵 牛乳 | グラニュー糖 薄力粉 パター | バナナ レモン | 卵 小麦 乳 バナナ エネルギー：219kcal タンパク：5.6g 脂質：9.2g |
| 16 土 | 昼食 | 豚ときゃべつのみそ炒め 青菜のお浸し 味噌汁(大根・油揚げ) ごはん | 豚もも みそ かつお節 油揚げ 削り節 | なたね油 砂糖 ごま 米 | しょうが キャベツ たまねぎ にんじん 青菜 だいこん | 豚肉 大豆 ごま エネルギー：268kcal タンパク：13.1g 脂質：7.3g |
| | 昼間 | にんじんパンケーキ 牛乳 | 牛乳 | ホットケーキミックス | にんじん | 小麦 乳 エネルギー：160kcal タンパク：5.3g 脂質：4.9g |
| 18 月 | 昼食 | 豆腐の松風焼き 野菜の揚げ浸し 味噌汁(大根・油揚げ) ごはん | 豆腐 鶏ひき肉 卵 みそ いんげんまめ 油揚げ 削り節 | パン粉 砂糖 調合油 ごま 米 | たまねぎ かぼちゃ なす だいこん | 卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま エネルギー：356kcal タンパク：13.7g 脂質：13.4g |
| | 昼間 | ふかし芋 牛乳 にぼしカリカリ | 牛乳 いりこ | さつまいも 砂糖 ごま | | 乳 ごま エネルギー：102kcal タンパク：4.5g 脂質：3.3g |
| 19 火 | 昼食 | いわしフライ キャベツのコールスロー 味噌汁(わかめ・じゃがいも) ごはん | いわし みそ | 薄力粉 調合油 パン粉 マヨドレ じゃがいも 米 | キャベツ きゅうり にんじん わかめ | 小麦 大豆 エネルギー：293kcal タンパク：11.1g 脂質：9g |
| | 昼間 | チーズパン 牛乳 | 牛乳 卵 チーズ | 強力粉 砂糖 パター | | 卵 小麦 乳 エネルギー：181kcal タンパク：7.4g 脂質：7.2g |
| 20 水 | 昼食 | 牛丼 かぼちゃと青菜のごまあえ すまし汁(豆腐・三つ葉) | 牛肩ロース 豆腐 削り節 | 米 砂糖 ごま なたね油 | たまねぎ 葉ねぎ しょうが かぼちゃ 青菜 みつば | 牛肉 大豆 ごま エネルギー：260kcal タンパク：9.9g 脂質：6.3g |
| | 昼間 | にんじんポッキー 牛乳 | 牛乳 | 薄力粉 ごま なたね油 | にんじん | 小麦 乳 ごま エネルギー：163kcal タンパク：4.3g 脂質：8.1g |
| 21 木 | 昼食 | さんまの塩焼き いそあえ すまし汁(はんぺん・さや いんげん) 炊き込みごはん | さんま はんぺん 鶏むね 油揚げ | 米 砂糖 | 青菜 にんじん 焼きのり さや いんげん しめじ | 鶏肉 大豆 エネルギー：299kcal タンパク：12.8g 脂質：11.5g |
| | 昼間 | ほうれん草とチーズの蒸しパン 牛乳 | 牛乳 チーズ | 薄力粉 砂糖 調合油 | ほうれんそう | 小麦 乳 エネルギー：174kcal タンパク：5.6g 脂質：6.5g |
| 22 金 | 昼食 | チリコンカンライス マカロニサラダ かぼちゃのポタージュ | いり大豆 牛ミンチ ぶたひき肉 ロースハム 牛乳 | なたね油 砂糖 米 マカロニ マヨドレ パター | ピーマン トマト缶 たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ | 小麦 乳 牛肉 豚肉 エネルギー：346kcal タンパク：12.4g 脂質：9.6g |
| | 昼間 | キャロットケーキ 牛乳 | 卵 牛乳 | 砂糖 薄力粉 なたね油 | にんじん レモン | 卵 小麦 乳 エネルギー：188kcal タンパク：4.8g 脂質：8.1g |
| 23 土 | 昼食 | 鶏と高野豆腐の煮物 かぼちゃと青菜のごまあえ すまし汁(ふ・青菜) ごはん | 鶏もも 高野豆腐 | 砂糖 ごま なたね油 焼きふ 米 | にんじん かぼちゃ 青菜 | 小麦 鶏肉 大豆 ごま エネルギー：278kcal タンパク：12.3g 脂質：7.9g |
| | 昼間 | 市販菓子 牛乳 | 牛乳 | 市販菓子 | | 乳 エネルギー：99kcal タンパク：3.5g 脂質：3.1g |
| 25 月 | 昼食 | 鮭の照り焼き 里芋の煮物 味噌汁(えのき・しいたけ・しめじ) ごはん 青菜のおかかあえ | 紅鮭 みそ かつお節 | 砂糖 さともいも 砂糖 米 | えのきたけ しいたけ しめじ 青菜 | さけ 大豆 エネルギー：219kcal タンパク：11.8g 脂質：1.9g |
| | 昼間 | バナナケーキ 牛乳 | 卵 牛乳 | グラニュー糖 薄力粉 パター | バナナ レモン | 卵 小麦 乳 バナナ エネルギー：219kcal タンパク：5.6g 脂質：9.2g |
| 26 火 | 昼食 | とりのからあげ 春雨サラダ 味噌汁(わかめ・なめこ) ごはん トマト | 鶏もも 鶏むね ロースハム 削り節 みそ | 片栗粉 薄力粉 調合油 はるさめ 砂糖 ごま油 米 | しょうが キャベツ きゅうり にんじん わかめ なめこ トマト | 小麦 鶏肉 大豆 ごま エネルギー：331kcal タンパク：12.1g 脂質：12g |
| | 昼間 | 大豆入りじゃこおにぎり 牛乳 | ちりめんじゃこ だいず 牛乳 | 米 | にんじん ひじき | 乳 大豆 エネルギー：192kcal タンパク：7.4g 脂質：3.9g |

献立表

平成29年9月

保育園

| 日 | 曜 | 献立 | 3色分類 | | | アレルギー | 栄養価 | |
|----|---|----|---|---------------------------------|-------------------------|--|------------------|--|
| | | | あか(体をつくる・血や肉になる) | 黄(力や体温のもとになる) | みどり(体の調子を整える) | | | |
| 27 | 水 | 昼食 | 大豆と鶏手羽先のうま煮 トマトときゅうりの土佐酢あえ 味噌汁(油揚げ・キャベツ) ごはん てづくりふ | 手羽先 いり大豆 かつお節 油揚げ みそ いりこ 削り節 | 砂糖 なたね油 米 ごま | しょうが トマト きゅうり キャベツ あおのり | 大豆 ごま | エネルギー: 318kcal タンパク: 16.2g 脂質: 11.6g |
| | | 昼間 | さつまいもまんじゅう 牛乳 | 牛乳 | 砂糖 薄力粉 さつまいも | | | エネルギー: 162kcal タンパク: 4.1g 脂質: 3.2g |
| 28 | 木 | 昼食 | 麻婆豆腐 春菊とえのきの中華サラダ 春雨スープ ごはん | 豆腐 ぶたひき肉 みそ ロースハム | ごま油 砂糖 片栗粉 ごま はるさめ 米 | たまねぎ 根深ねぎ しょうが 青菜 しゅんぎく えのきたけ にんじん | 豚肉 大豆 ごま | エネルギー: 280kcal タンパク: 11.5g 脂質: 8.8g |
| | | 昼間 | とうもろこし 牛乳 | 牛乳 | とうもろこし | | 乳 | エネルギー: 222kcal タンパク: 6.7g 脂質: 5.4g |
| 29 | 金 | 昼食 | 豚肉とブロッコリーの炒め物 さつまいもスティック 中華風コーンスープ ごはん | 豚肩 麦みそ 卵 | なたね油 片栗粉 さつまいも ごま油 米 | ブロッコリー しめじ しょうが コーン たまねぎ | 卵 小麦 豚肉 大豆 ごま | エネルギー: 329kcal タンパク: 10g 脂質: 11g |
| | | 昼間 | チーズしらすトースト 牛乳 | しらす チーズ 牛乳 | 食パン | | 小麦 乳 | エネルギー: 139kcal タンパク: 6.7g 脂質: 5.7g |
| 30 | 土 | 昼食 | 豚ときゃべつのみそ炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁 (大根・油揚げ) ごはん | 豚もも みそ かつお節 油揚げ 削り節 | なたね油 砂糖 ごま 米 | しょうが キャベツ たまねぎ にんじん 青菜 だいこん | 豚肉 大豆 ごま | エネルギー: 268kcal タンパク: 13.1g 脂質: 7.3g |
| | | 昼間 | にんじんパンケーキ 牛乳 | 牛乳 | ホットケーキミックス | にんじん | 小麦 乳 | エネルギー: 160kcal タンパク: 5.3g 脂質: 4.9g |

| 給食MEMO | | 目標値 | | 月平均値 |
|--------|--|---------|------|-------|
| | | エネルギー | タンパク | 脂質 |
| | | 420kcal | 17g | 14.4g |
| | | | | |
| | | | | |