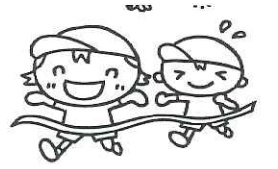




れいわ ねんど がつこんだてよていひょう
令和2年度 9月献立予定表

やまぎしほいくえん
山岸保育園



日 曜	昼 食	おやつ	あかのなかま (血や肉になるたべもの)	きいろのなかま (熱や力になるたべもの)	みどりのなかま (体の調子を整えるたべもの)	栄養摂取量			
						熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1 火	親子焼き ぶた肉とれんこん炒め バナナ なすのみそ汁	人参マフィン 牛乳	とり肉 たまご はんぺん ぶた肉 油揚げ スキムミルク 牛乳	油 小麦粉	にんじん たまねぎ いんげん にんにく れんこん ピーマン もやし きくらげ バナナ なす こまつな 干しぶどう	462	22.7	17.6	2.1
2 水	豚肉のしょうが焼き 人参みそ炒め コーンサラダ なめこのみそ汁	チャーハン 牛乳 プルーン	豆腐 ぶた肉 ハム 牛乳	しらたき 油 ごま はいが米	しょうが にんじん だいこん きゅうり キャベツ コーン なめこ ねぎ プルーン	471	18.7	19.8	1.9
3 木	ロールパン 豆腐のキッシュ ブロッコリーごま和え かぼちゃスープ	きつねうどん オレンジ	豆腐 ぶた肉 たまご ベーコン チーズ 牛乳 スキムミルク ぶた肉 ウインナー 油揚げ	ロールパン 油 ごま 小麦粉 バター うどん	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム ブロッコリー かぼちゃ にんじん パセリ さやえんどう ねぎ オレンジ	552	22.7	22.2	3.5
4 金	肉じゃが さばみそ焼き トマト 小松菜のみそ汁	きのこスパゲティ 牛乳	ぶた肉 まさば 油揚げ ベーコン 牛乳	じゃがいも 油 スパゲッティ こんにゃく	にんじん トマト たまねぎ しょうが こまつな だいこん えのきたけ ぶなしめじ	429	22.3	20.2	2.4
5 土	鮭ごまみそ焼 さつま芋ひじき煮 こんぶのつくだ煮 五目みそ汁 バナナ	ブルーベリーマーガリン パン 牛乳	さけ 油揚げ ほしひじき こんぶ 牛乳	ごま油 さつまいも こんにゃく	にんじん もやし えのきたけ こまつな バナナ	447	20.4	17.6	1.6
7 月	中華風卵焼き かぼちゃの甘煮 春雨サラダ わかめのみそ汁	きなこトースト 牛乳	たまご ぶた肉 ハム 豆腐 わかめ きな粉 牛乳	はるさめ 食パン マーガリン グラニュー糖	もやし ねぎ なら にん じん かぼちゃ きゅうり キャベツ えのきたけ	469	21.8	20.9	2.1
8 火	ちくわとさつまいもの天ぷら 野菜炒め オレンジ 豆腐のみそ汁	ごもく 五目おこわ 牛乳	ちくわ ぶた肉 ウインナー 豆腐 油揚げ 牛乳	さつまいも 小麦粉 油 もち米 はいが米	にんじん ピーマン キャベツ もやし オレンジ こまつな たまねぎ しいたけ	510	17.3	20.3	2.1
9 水	ハンバーグ コーンサラダ 煮豆 親子スープ	がんばつき 牛乳	牛肉 ぶた肉 牛乳 たまご とり肉 金時豆	パン粉 油 片栗粉 小麦粉 黒砂糖 ごま	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン もやし こまつな	519	26.7	19.2	1.4
10 木	さつまいもごはん 鶏のから揚げ スイカ ブロッコリーおかか和え どんこ汁	ヨーグルト ごまビスケット するめ バナナ	とり肉 かつお かつお節 ぶた肉 するめ	はいが米 さつまいも 片栗粉 油 じゃがいも バター	しょうが ブロッコリー にんにく にんじん もやし コーン たまねぎ すいか バナナ	493	20.1	15.0	1.6
11 金	ポークカレー 白身魚のハーブ焼き 豆腐のスープ オレンジ	ホットケーキ 牛乳	ぶた肉 たら 豆腐 たまご スキムミルク 牛乳 ホイップクリーム	じゃがいも 油 小麦粉 バター 上白糖	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ オレンジ	415	21.5	16.7	1.7
12 土	鶏もも照り焼き 切干大根の煮付 こんぶのつくだ煮 なめこのみそ汁 バナナ	ジャムマーガリンパン 牛乳	とり肉 さつま揚げ こんぶ 豆腐 牛乳	こんにゃく 油	にんにく しょうが バナナ にんじん だいこん しいたけ なめこ こまつな	398	18.6	16.2	2.2
14 月	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ じゃが芋のカレー炒め 小松菜のみそ汁	シュガートースト 牛乳 プルーン	ぶた肉 ハム 豆腐 牛乳	はるさめ じゃがいも 油食パン マーガリン グラニュー糖	しょうが にんじん きゅうり キャベツ ピーマン こまつな たまねぎ プルーン	433	17.8	19.9	2.0
15 火	赤魚のカレー焼き もやしのごま和え じゃがバター キャベツのみそ汁	フルーツパフェ ビスケット 牛乳	アラスカめめけ 油揚げ 牛乳	ごま油 ごま じゃがいも バター ラクトアイス	たまねぎ にんじん こまつな もやし コーン キャベツ みかん パイン バナナ りんご	403	16.4	18.0	1.7
16 水	干草焼 かぼちゃサラダ ひじきそばろ 春雨スープ	ごもく 中華風炊き込みおこわ 牛乳	豆腐 ツナ缶 たまご ぶた肉 ハム ひじき 油揚げ かつお節 ぶた肉 牛乳	油 ごま はるさめ もち米 はいが米 ごま油	なら にんじん かぼちゃ きゅうり コーン しょうが たけのこ ねぎ しいたけ さやえんどう	465	18.8	19.4	2.3
17 木	ロールパン えびグラタン ごぼうとコーンサラダ 牛乳	ごもく 五目うどん オレンジ	えび とり肉 チーズ スキムミルク 牛乳 油揚げ かつお節	ロールパン マカロニ 小麦粉 バター ごま 干しうどん	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム ごぼう コーン きゅうり しいたけ オレンジ	464	18.5	15.3	2.5
18 金	カレイの南蛮漬 筑前煮 バナナ 大根のみそ汁	ピザトースト プルーン 牛乳	カレイ とり肉 油揚げ チーズ 牛乳 ぶた肉 ウインナー	片栗粉 油 ごま油 食パン こんにゃく	にんじん たまねぎ ピーマン バナナ ごぼう さやえんどう れんこん しいたけ こまつな だいこん プルーン	441	23.3	16.6	2.3
19 土	鶏ごまみそ焼き すき昆布の煮付け こんぶのつくだ煮 豆腐のみそ汁 果物	メロンパン 牛乳	とり肉 こんぶ 油揚げ 牛乳	ごま 油 メロンパン しらたき	にんじん なす こまつな バナナ	424	19.9	16.3	2.0
23 水	鮭唐揚げ 野菜あんかけ とん汁 ブロッコリーおかか和え オレンジ	トマトスパゲティ 牛乳	さけ かつお節 ぶた肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	油 片栗粉 じゃがいも スパゲッティ オリーブ油 こんにゃく	にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ ブロッコリー オレンジ ごぼう ねぎ トマト にんにく しそ	390	23.8	15.4	1.9
24 木	食パン タンドリーチキン 青菜ゴマ和え コーンチャウダー	わかめしらすごはん 牛乳	とり肉 ヨーグルト ぶた肉 ベーコン スキムミルク しらす 牛乳	食パン マーガリン ごま じゃがいも 小麦粉 バター はいが米	こまつな コーン にんじん パセリ たまねぎ ブロッコリー	634	24.3	21.8	2.1
25 金	さばみそ焼き さつま芋サラダ 白菜スープ バナナ	おかず蒸しパン 牛乳	さば ぶた肉 スキムミルク ハム 豆乳 牛乳	さつまいも 片栗粉 小麦粉	しょうが にんじん きゅうり はくさい コーン こまつな たけのこ バナナ	463	21.7	17.1	1.6
26 土	鮭ごまみそ焼 すき焼き風煮 こんぶのつくだ煮 バナナ じゃがいものみそ汁	ジャムマーガリンパン 牛乳	さけ 豆腐 ぶた肉 わかめ 牛乳	ごま油 油 じゃがいも しらたき	にんじん たまねぎ こんぶ バナナ	472	23.3	21.2	1.9
28 月	松風焼き 野菜含め煮 オレンジ 五目みそ汁	ヨーグルト ごまビスケット するめ バナナ	とり肉 たまご 牛乳 こんぶ さつま揚げ かつおぶし 油揚げ するめいか	パン粉 ごま じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ しょうが だいこん オレンジ しいたけ ねぎ さやえんどう バナナ	361	19.2	9.7	1.9
29 火	揚げレバーの甘酢あえ 五目煮豆 ほうれん草おかかあえ 厚揚げのみそ汁	焼きそば 牛乳	ぶた肉 だいた こんぶ かつおぶし 牛乳	片栗粉 油 蒸し中華めん こんにゃく	しょうが にんじん ごぼう ほうれんそう もやし こまつな だいこん ピーマン キャベツ	428	25.6	16.5	2.2
30 水	豚肉トマト煮 切り干し大根サラダ バナナ ワンタンスープ	みそパン 牛乳	ぶた肉 ツナ缶 とり肉 かつお節 牛乳 たまご	小麦粉 バター ごま油 ワンタンの皮 マーガリン 黒砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん バナナ だいこん きゅうり もやし こまつな えのきたけ	472	23.5	16.9	1.6

★物資の都合上献立を変更する場合があります。