

2020年09月



## 献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 火	御飯、カレイの煮つけ、大豆とひじきの煮物、かぼちゃの味噌汁	554 22.1 17.4 1.8	米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、かれい、ゆで大豆、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、○こまつな、いんげん、ひじき	牛乳、小松菜ケーキ
02 水	御飯、豆腐のカレーチャンプル、カニカマサラダ、ほうれん草のすまし汁	465.6 17.4 15.8 1.5	米、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、かつお節	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、ピーマン、コーン缶、こんぶ(だし用)、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
03 木	スパゲティナポリタン、玉ねぎスープ、りんごのコンポート	441.7 12.9 8.4 1.8	○米、スパゲティ、砂糖、油	◎牛乳、ウインナーソーセージ、○ゆで大豆、かつお節、粉チーズ、○かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、○にんじん、○ひじき、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
04 金	親子丼、ブロッコリーのじゃこ和え、えのきの味噌汁	520.2 21 12.4 2	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○オレンジ濃縮果汁、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、オレンジ蒸しパン
05 土	カレーピラフ、ジャーマンポテト、レタススープ	476.1 15.1 12.4 1.3	米、じゃがいも、○食パン、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、○きな粉	レタス、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、パセリ	牛乳、きな粉トースト
07 月	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、さつまいもサラダ、パイナップル	577.9 13.5 18.9 1.3	米、さつまいも、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、○木綿豆腐、ツナ水煮缶	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳、人参ドーナツ
08 火	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜の昆布和え、じゃがいもの味噌汁	435.3 18.7 11.5 1.6	米、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、たら、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	はくさい、にんじん、たまねぎ、○みかん缶、○パイナップル、塩こんぶ、カットわかめ、あおのり	牛乳、フルーツヨーグルト
09 水	焼きそば、ツナサラダ、春雨スープ	475.1 13.9 16.8 1.8	焼きそばめん、○米、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま	◎牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、あおのり	ウインナーおにぎり
10 木	御飯、肉じゃが、オクラのツナ和え、小松菜の味噌汁	471.5 15.6 14.5 1.5	米、じゃがいも、○じゃがいも、○油、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	たまねぎ、○かぼちゃ、オクラ、こまつな、にんじん、えのきたけ、いんげん	牛乳、野菜チップ
11 金	御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、コーンスープ	531.8 17.5 16.8 1.1	米、じゃがいも、○砂糖、パン粉、マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、○にんじん、にんじん、コーン缶、きゅうり、○レモン果汁、○粉かんでん	牛乳、キャロットゼリー
12 土	御飯、鶏豆腐あんかけ、わかめの味噌汁、桃	495.7 18.4 12.3 1.3	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、いんげん(ゆで)、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、マカロニきな粉
14 月	カレーライス、もやしのごま酢あえ、梨のコンポート	548.9 15.8 15.1 1.8	米、○食パン、じゃがいも、砂糖、油、ごま	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)	なし、たまねぎ、もやし、にんじん、○いちごジャム、レモン果汁	牛乳、ジャムトースト
15 火	きのこ御飯、さけのパン粉焼き、キャベツのごま酢あえ、さつまいもの味噌汁	531.6 23.8 15 1.8	米、さつまいも、○白玉粉、マヨネーズ、○砂糖、パン粉、油、すりごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、○絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○きな粉、いわし(煮干し)、粉チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
16 水	御飯、マーボー豆腐、きゅうりナムル、玉ねぎすまし汁	507 17.8 14.9 1.9	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、ごま油、砂糖、○油、ごま	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、○バナナ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、バナナホットケーキ
17 木	五目ビーフン、きゅうりとツナのサラダ、トマトと卵のスープ	402.6 15.4 8.2 1.7	○米、ビーフン、油、砂糖	◎牛乳、卵、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、○しらす干し、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、万能ねぎ、干しいたけ	じゃこおにぎり
18 金	ふわふわ丼、さつまいもの煮物、えのきのすまし汁	496.7 17.8 11.6 1.5	米、さつまいも、○小麦粉、焼ふ、砂糖、○油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、かつお節	○バナナ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、バナナケーキ
19 土	鮭チャーハン、ひじきのサラダ、もやしスープ	505.8 18.5 18.4 1.3	米、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、さけ、卵、ゆで大豆	緑豆もやし、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、ひじき、カットわかめ	牛乳、クッキー
23 水	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのごまあえ、豆腐のすまし汁	504 21.6 15.3 1.6	○じゃがいも、米、○片栗粉、○油、○砂糖、砂糖、すりごま	○牛乳、◎牛乳、さば、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、芋もち
24 木	肉みそうどん、レタスの昆布サラダ、桃	403.4 15.1 8.2 1.2	ゆでうどん、○米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、○さけ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶(黄桃)、レタス、にんじん、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、塩こんぶ、○カットわかめ	鮭わかめおにぎり
25 金	御飯、炒り豆腐、おくらのおかか和え、青菜のすまし汁	531.5 22.7 16.9 1.6	米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、さけ、○卵、かにかまぼこ、○無塩バター、かつお節	にんじん、○かぼちゃ、オクラ、こまつな、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ
26 土	カルシウムたっぷり混ぜご飯、かぼちゃのそぼろあんかけ、玉ねぎの味噌汁	465.7 17.2 11.9 1.4	米、○ホットケーキ粉、ごま油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、いんげん、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、ココアホットケーキ
28 月	三色丼、きゅうりの酢の物、オクラのすまし汁	437.4 16.9 12 1.3	米、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、かつお節	○もも果汁30%飲料、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん	牛乳、ももゼリー
29 火	みそラーメン、はるさめサラダ、みかん	401.9 14.1 8.7 1.4	ゆで中華めん、○米、はるさめ、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、○ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、万能ねぎ、○味付けのり	ツナおにぎり
30 水	御飯、あじのムニエル、かぼちゃサラダ、わかめスープ	512.3 20.6 14.7 1.6	米、○食パン、○マヨネーズ、小麦粉、マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、あじ、絹ごし豆腐、バター	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、○コーン缶、○たまねぎ、コーン缶、カットわかめ	牛乳、コーンマヨトースト

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。