

2021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 水	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	527.8 22.2 17.5 1.7	米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、かひい、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 木	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	444.6 17.4 15.8 1.4	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 金	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	419.2 12.9 8.5 1.7	○米、スパゲティ、砂糖、油	○牛乳、ウイナーソーセージ、○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 土	カレーピラフ、ジャーマンポテト、レタススープ	450.7 15.2 12.5 1.2	米、じゃがいも、○食パン、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ウイナーソーセージ、○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
06 月	親子丼、ブロッコリーのじゃこ和え、えのきの味噌汁	499.2 21 12.4 1.9	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
07 火	御飯、ウイナーと野菜のスープ煮、さつまいもサラダ、パイナップル	552.5 13.6 19.1 1.2	米、さつまいも、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、ウイナーソーセージ、○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 水	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	412.7 18.8 11.7 1.5	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 木	焼きそば、ツナサラダ、春雨スープ	442.3 13.7 16.9 1.7	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	ウイナーおにぎり
10 金	御飯、肉じゃが、オクラのツナ和え、小松菜の味噌汁	441 15.7 14.7 1.4	米、じゃがいも、○じゃがいも、○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 土	御飯、鶏豆腐あんかけ、わかめの味噌汁、桃	472.8 18.5 12.5 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
13 月	御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、コンソープ	507.8 17.6 17 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
14 火	カレーライス、もやしのごま酢あえ、梨のコンポート	520.2 15.9 15.3 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 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	468 21.7 15.4 1.5	○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
16 木	御飯、マーボー豆腐、きゅうりナムル、玉ねぎすまし汁	496.3 17.9 15.1 1.8	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 金	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	383.9 15.3 8.2 1.6	○米、ビーフン、油、砂糖	○牛乳、豚、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、干ししいたけ	じゃこおにぎり
18 土	鮭チャーハン、ひじきのサラダ、もやしスープ	482.5 18.5 18.5 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
21 火	きのご飯、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	508 23.9 15.2 1.7	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
22 水	ふわふわ丼、さつまいもの煮物、えのきのすまし汁	476.5 17.9 11.7 1.4	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
24 金	あんかけうどん、レタスの昆布サラダ、桃	394.5 16.4 10.1 1.4	ゆでうどん、○米、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○さけ	もも缶(黄桃)、レタス、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、塩こんぶ、○カットわかめ	鮭わかめおにぎり
25 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	441 17.3 12 1.3	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
27 月	御飯、炒り豆腐、おくらのおかか和え、青菜のすまし汁	503.1 22.7 16.9 1.5	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
28 火	三色丼、きゅうりの酢の物、オクラのすまし汁	415.3 16.9 12.1 1.2	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 水	みそラーメン、はるさめサラダ、みかん	389.2 15.9 9.1 1.4	ゆで中華めん、○米、はるさめ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○ツナ水煮缶、豚ひき肉、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 木	御飯、あじのムニエル、かぼちゃサラダ、わかめスープ	483.8 20.6 14.9 1.5	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。