

2022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 木	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	442 20.8 13.3 1.4	米、○じゃがいも、○油、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、かれい、ゆで大豆、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、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき	牛乳、野菜チップ
02 金	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	448.2 17.6 16.1 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 土	カレーピラフ、ジャーマンポテト、レタススープ	485.9 17.9 15.2 1.3	米、じゃがいも、○食パン、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、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
05 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	577.3 14.8 21.7 1.6	米、さつまいも、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、○バター、ツナ水煮缶	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○こまつな、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳、小松菜ケーキ
06 火	親子丼、ブロッコリーのじゃこ和え、えのきの味噌汁	453.5 23.2 11.2 1.7	米、○砂糖、砂糖	○豆乳、○牛乳、○牛乳、卵、鶏むね肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン、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、えのきたけ、○いちごジャム、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、豆乳プリン
07 水	御飯、炒り豆腐、おくらのおかか和え、青菜のすまし汁	513.4 22.6 14.8 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、卵、さけ、かにかまぼこ、かつお節	にんじん、オクラ、こまつな、○オレンジ濃縮果汁、いんげん、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
08 木	ミートスパゲティ、玉ねぎスープ、りんごのコンポート	480.9 17.4 11.5 1.8	○米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○ゆで大豆、かつお節、○かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、○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
09 金	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	511.6 24.1 15.4 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
10 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	444.7 17.5 12.3 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
12 月	あんかけうどん、レタスの昆布サラダ、みかん	399.5 13.8 12.5 1.6	ゆでうどん、○米、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナーソーセージ、かまぼこ	みかん缶、レタス、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、塩こんぶ	ウインナーおにぎり
13 火	御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、コーンスープ	511.5 17.8 17.2 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 水	カレーライス、もやしのごま酢あえ、梨のコンポート	523.9 16.1 15.5 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 木	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	471.7 21.9 15.6 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
16 金	御飯、マーボー豆腐、きゅうりナムル、玉ねぎすまし汁	490 18.1 15.3 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 土	そぼろ甘みそ丼、ひじきのサラダ、もやしスープ	485.9 18.6 18 1.2	米、○マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、牛ひき肉、ゆで大豆、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、緑豆もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、ひじき、カットわかめ	牛乳、マカロニきな粉
20 火	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	395.1 16.3 8.9 1.7	○米、ビーフン、油、○ごま、砂糖	○牛乳、卵、豚肉(もも)、○しらす干し、ツナ水煮缶、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、万能ねぎ、○味付けのり、干しいたけ	じゃこおにぎり
21 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	416.3 19 11.9 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
22 木	三色丼、きゅうりの酢の物、オクラのすまし汁	461.8 18.1 13.8 1.3	米、○小麦粉、砂糖、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、かつお節	○バナナ、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)	牛乳、バナナケーキ
24 土	御飯、厚揚げのそぼろ煮、わかめの味噌汁、桃	513.5 17 17.4 1.4	米、○小麦粉、○油、○砂糖、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、クッキー
26 月	鮭わかめご飯、ツナ入りオムレツ、キャベツスープ	530 20.4 19.4 1.5	米、じゃがいも、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、卵、さけ、○木綿豆腐、ツナ水煮缶、ウインナーソーセージ、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、○にんじん、いんげん、カットわかめ	牛乳、人参ドーナツ
27 火	御飯、肉じゃが、オクラのツナ和え、小松菜の味噌汁	505.1 17.6 16.7 1.4	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、○卵、○無塩バター、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、かぼちゃケーキ
28 水	ふわふわ丼、さつまいもの煮物、えのきのすまし汁	437.3 17.1 10.4 1.3	米、さつまいも、焼ふ、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、かつお節	○もも果汁30%飲料、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、○粉かんでん	牛乳、ももゼリー
29 木	御飯、あじのムニエル、かぼちゃサラダ、わかめスープ	487.5 20.8 15.1 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
30 金	みそラーメン、はるさめサラダ、みかん	424.5 14.7 12 1.8	ゆで中華めん、○米、はるさめ、○砂糖、油、○ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、○にんじん、万能ねぎ	いなりおにぎり

※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。