

令和5年 9月分

予定献立表

吹上保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	大根とぶた肉の甘辛煮 トマトのさっぱりあえ みそ汁(もやし・とうふ) オレンジ	ごま油/三温糖/じゃがいも	豚肉(薄切り)/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳/豚ひき肉	だいこん/しょうが/ねぎ/トマト/きゅうり/レタス/もやし/パレンシアオレンジ/にんじん/玉葱	牛乳 ポテマッシュ
2 土	とり塩うどん いもいもサラダ バナナ	干しうどん(乾)/じゃがいも/マヨネーズ/さつまいも/せんべい	鶏肉モモ/牛乳	にんじん/ぶなしめじ/キャベツ/こねぎ/きゅうり/バナナ	牛乳 おかし
4 月	ツナいり卵焼き 引き昆布の煮物 みそ汁(にら・豆腐) りんご	大豆油/三温糖/せんべい	まぐろ缶詰(油漬ルー味)/たまご/引き昆布/生揚げ/さつま揚げ/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/にら/りんご	牛乳 おかし
5 火	さつま芋カレー コールスローサラダ パインアップル	じゃがいも/さつまいも/大豆油/マヨネーズ/マカロニ/三温糖	豚肉(薄切り)/ロースハム/牛乳/きな粉(大豆)	玉葱/にんじん/にんにく/しょうが/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/とうもろこし缶詰(ホル)/パインアップル	牛乳 きなこはイタリアン
6 水	レバーのからあげ 小松菜と厚揚げのおひたし トマト みそ汁(えのき・豆腐) グレープフルーツ	薄力粉/大豆油/かたくり粉/せんべい	豚肝臓/たまご/厚揚げ/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/ジョア	にんにく/しょうが/こまつな/トマト/えのきたけ/グレープフルーツ	ジョア おかし
7 木	豚こまの和風マーボー豆腐 中華きゅうり チーズ みそしる(だいこん) パインのかんづめ	三温糖/ごま油/せんべい	豚肉(薄切り)/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/キャンディーチーズ/油揚げ/牛乳	にんにく/ねぎ/きゅうり/だいこん/パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
8 金	赤魚のおろしに ブロッコリーのナムル ミニコーンラーメン チーズ オレンジ	三温糖/白ごま(いり)/ごま油/中華めん(生)/水稲穀粒(精白米)/マヨネーズ	あかうお 60g/わかめ/豚肉(薄切り)/なると/キャンディーチーズ/牛乳/ツナフレーク	だいこん/こねぎ/ブロッコリー/にんじん/とうもろこし缶詰(ホル)/パレンシアオレンジ	牛乳 ツナマヨおにぎり
9 土	肉みそスパゲッティ ちんげんさいの野菜スープ バナナ	スパゲッティ/三温糖/かたくり粉/せんべい	豚ひき肉/米みそ(赤色辛みそ)/ベーコン/牛乳	にんじん/玉葱/もやし/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/チンゲンツァイ/バナナ	牛乳 おかし
11 月	豚肉とピーマンの炒め物 マカロニサラダ みそ汁(じゃが芋・わかめ) りんご	かたくり粉/三温糖/マカロニ/マヨネーズ(全卵型)/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)	豚肉(薄切り)/ロースハム/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳/鶏ひき肉	玉葱/たけのこ(ゆで)/青ピーマン/赤ピーマン/しょうが/にんじん/きゅうり/りんご/ミックスベジタブル	牛乳 チキンピラフ
12 火	ちりめんなっとう ニラとツナとあえもの チーズ みそ汁(とうふ・卵) グレープフルーツ	三温糖/せんべい	ひき割り納豆/ちりめん雑/豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬ルー味)/キャンディーチーズ/木綿豆腐/たまご/米みそ(淡色辛みそ)	にんじん/玉葱/ほうれんそう/にら/えのきたけ/グレープフルーツ/温州蜜柑50%果汁入り飲料	オレンジジュース おかし
13 水	カレーとんじゃが きゅうりのナムル 椎茸とキャベツのスープ ようなしのかんづめ	じゃがいも/三温糖/かたくり粉/なたね油/白ごま(いり)/ごま油/せんべい	豚ひき肉/ベーコン/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/もやし/干し椎茸/キャベツ/西洋なし(缶詰)	牛乳 おかし
14 木	さばのかんろにわかめ添え にんじんと竹輪のきんぴら 肉団子のみそ汁 オレンジ	三温糖/ごま油/白ごま(いり)/せんべい	まさば/わかめ/焼き竹輪/鶏ひき肉/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	しょうが/にんじん/ねぎ/キャベツ/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
15 金	中華おこわ 鶏のから揚げごまふうみ ゆで卵とポテトのサラダ しおぶろっこり 豆腐とわかめのすまし汁 まんまる月ゼリー	水稲穀粒/もち米/ごま油/三温糖/片栗粉/薄力粉/白ごま/大豆油/じゃが芋/まんまる月ゼリー/赤ちゃんのおしり	豚肩ロース(脂身付)/鶏肉モモ/たまご/木綿豆腐/わかめ/牛乳	にんじん/たけのこ(ゆで)/干し椎茸/グリーンピース(冷凍)/しょうが/きゅうり/玉葱/サラダ菜/ブロッコリー/ねぎ	牛乳 赤ちゃんのおしり

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 土	みそラーメン かぼちゃの甘煮 バナナ	中華めん(生)/ごま油/三温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/豆みそ/たまご/牛乳	にんじん/はくさい/もやし/にら/ねぎ/国産かぼちゃ(冷凍)/バナナ	牛乳 おかし
19 火	とうふの中華煮 さつまいもの甘煮 みそ汁(もやし・油あげ) もものかんづめ	ごま油/三温糖/かたくり粉/さつまいも/せんべい	豚肉(薄切り)/木綿豆腐/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんにく/にんじん/はくさい/干し椎茸/たけのこ(ゆで)/チンゲンツァイ/もやし/もも(缶詰果肉)	牛乳 おかし
20 水	ミンチカレー だいこんサラダ ふくじんづけ みかんのかんづめ	じゃがいも/大豆油/マヨネーズ(全卵型)/ミルクフレンチ	豚ひき肉/かつお加工品(かつお節)/牛乳	玉葱/にんじん/にんにく/しょうが/グリーンピース(冷凍)/だいこん/大根(福神漬)/温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 ミルクフレンチ
21 木	ビビンバ じゃがいものときに しおぶろっこり みそ汁(とうふ・わかめ) ヨーグルト	白ごま(いり)/ごま油/三温糖/じゃがいも/食パン(市販品)/マヨネーズ	かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/牧場の朝ヨーグルト/牛乳/たまご	ほうれんそう/もやし/にんじん/にんにく/しょうが/ブロッコリー	牛乳 卵サンドイッチ
22 金	鮭のみそマヨやき ブロッコリーのサラダ ミニうどん りんご	マヨネーズ(全卵型)/マヨネーズ/干しうどん(乾)/せんべい	塩ざけ 40g/米みそ(赤色辛みそ)/ロースハム/鶏肉モモ/牛乳	玉葱/サラダ菜/ブロッコリー/にんじん/とうもろこし缶詰(ホル)/こねぎ/りんご	牛乳 おかし
25 月	さと芋とあつあげのもの 白菜のごま和え みそ汁(大根・油あげ) パインアップル	ごま油/さといも(冷凍)/三温糖/白ごま(いり)/せんべい	豚肉(薄切り)/生揚げ/★かもめ竹輪/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/たけのこ(ゆで)/干し椎茸/ブロッコリー/はくさい/こまつな/だいこん/パインアップル	牛乳 おかし
26 火	ハヤシさん ひじきのサラダ バナナ	じゃがいも/大豆油/薄力粉/ごま油/さつまいも	豚肉(薄切り)/クリーム(乳脂肪)/粉チーズ/ひじき/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/かぶ/きゅうり/トマト/バナナ	牛乳 ゆでさつまいも
27 水	コロケ スパゲッティ せんぎりキャベツ クラムチャウダー りんご	スパゲッティ/大豆油/有塩バター/薄力粉/ごはん	ポテトコロケ/ベーコン/あさり(缶詰、水煮)/牛乳/わかめ	キャベツ/にんじん/玉葱/とうもろこし缶詰(クリーム)/パセリ/りんご	お茶 わかめおにぎり
28 木	いかにもトマト しおぶろっこり むらくも汁 夏みかん缶	三温糖/大豆油/有塩バター/かたくり粉/せんべい	するめいか/たまご/牛乳	玉葱/にんじん/にんにく(りん茎)/しょうが/トマト缶詰(ホール)/パセリ/ブロッコリー/チンゲンツァイ/なつみかん(缶詰)	牛乳 おかし
29 金	みそやきにく 三色グラッセ みそ汁(えのき・豆腐) パインのかんづめ	ごま油/じゃがいも/有塩バター/せんべい	豚肉(薄切り)/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳200/木綿豆腐/牛乳	にんじん/ほうれんそう/ブロッコリー/えのきたけ/パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
30 土	やきそば はんぺんスープ オレンジ	蒸し中華めん/大豆油/せんべい	豚肉(薄切り)/はんぺん/わかめ/牛乳	キャベツ/にんじん/もやし/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	448 kcal	タンパク質	20.9 g
	脂 質	21.8 g	食塩相当量	2.6 g



ごはん

