

9月献立表

宝光保育園

日 曜	献立名	昼 食			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価	
		主 な 材 料 名					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		からだを つくるもの	力や熱に なるもの	体の調子をよくなるもの			食塩(g)	
							0～2歳 3～5歳	
1 金	桐生酵母パン 鶏肉とアスパラの炒め煮 トマト かぶのクリームスープ フルーツ	若鶏むね 普通牛乳	桐生酵母パン 調合油 片栗粉	アスパラガス たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト かぶ コーン缶詰クリーム フルーツ	牛乳 ブロッコリー	牛乳 人参ピラフ	488	595
							20.3	26.3
							1.4	1.8
2 土	ごはん 豚肉と大根の煮物 酢の物 みそ汁 フルーツ	ぶたかたロース 木綿豆腐 淡色辛みそ	精白米 板こんにやく 砂糖 調合油 砂糖 いりごま	だいこん りょくとうもやし きゅうり 塩わかめ なめこ 長ねぎ フルーツ	牛乳 せんべい	牛乳 プチメロンパン	469	595
							16.3	20.8
							1.4	1.7
4 月	鯛の蒲焼き丼 いんげんのマヨネーズ和え みそ汁 フルーツ	まいわし 生竹輪 淡色辛みそ	精白米 片栗粉 大豆油 砂糖 マヨネーズ いりごま じゃがいも	しょうが にんにく さやいんげん 長ねぎ 塩わかめ フルーツ	牛乳 枝豆	牛乳 ボンデケーキ	544	657
							19.0	20.3
							1.5	1.9
5 火	そうめん はんぺんのチーズフライ キャベツと人参の甘酢 フルーツ	はんぺん プロセスチーズ 鶏卵	そうめん いりごま 薄力粉 パン粉 大豆油 砂糖	キャベツ にんじん フルーツ	牛乳 せんべい	牛乳 手作りスポンジケーキ バナナ	470	606
							16.3	19.6
							2.1	3.1
6 水	南瓜のカレーライス 二色コールスロー トマト 野菜スープ ヨーグルト	ぶたひき肉 ヨーグルト	精白米 じゃがいも 調合油 押麦	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく キャベツ きゅうり トマト セロリー パセリ	牛乳 スティックきゅうり	牛乳 あんこパイ	524	608
							17.8	18.4
							1.8	2.1
7 木	ナチュラルパン スパニッシュオムレツ 野菜サラダ じゃが芋のカレー煮 ほうれん草とえのきのスープ	鶏卵 プロセスチーズ まぐろ水煮缶詰	ナチュラルパン スパゲティ 調合油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ トマトケチャップ レタス キャベツ きゅうり ほうれん草 えのきたけ	牛乳 おしゃぶり昆布	アイスクリーム ウエハース	487	599
							16.2	18.3
							2.0	2.3
8 金	ごはん 炒り豆腐 里芋の煮ころがし もやしと小松菜のナムル みそ汁	木綿豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 淡色辛みそ 油揚げ	精白米 砂糖 調合油 さといも ごま油	にんじん たら 乾しいたけ こまつな りょくとうもやし にんにく かぶ 長ねぎ	牛乳 フルーツ	牛乳 たまご蒸しパン	496	592
							17.3	19.5
							1.4	1.6
9 土	焼きうどん じゃが芋と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し しめじと野菜スープ フルーツ	ぶたばら かつお節 焼き竹輪 かつお節	ゆでうどん じゃがいも 砂糖 板こんにやく	キャベツ にんじん りょくとうもやし 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ みずな	牛乳 フルーツ	牛乳 鮭わかめ おにぎり	481	596
							17.4	20.1
							1.0	1.2
11 月	焼き豚チャーハン 春雨とわかめのサラダ 南瓜の煮物 豆腐とシメジのスープ フルーツ	焼き豚 鶏卵 なたと かにかまぼこ 木綿豆腐	精白米 調合油 はるさめ 砂糖 ごま油	長ねぎ 乾しいたけ 塩わかめ レタス りょくとうもやし きゅうり かぼちゃ ほんしめじ みずな しょうが フルーツ	牛乳 人参の煮物	杏仁豆腐 ビスケット	469	602
							14.1	16.4
							1.0	1.3
12 火	きつねうどん かき揚げ 大根とツナの煮物 フルーツ	油揚げ なたと 鶏卵 まぐろ水煮缶詰	冷凍うどん 砂糖 薄力粉 大豆油	にんじん 長ねぎ まいたけ ほうれん草 ごぼう にんじん 青ピーマン たまねぎ だいこん フルーツ	牛乳 じゃが芋の甘煮	牛乳 おかかおにぎり	476	596
							15.6	18.2
							1.3	1.6
13 水	ごはん 銀ヒラスの西京焼き ハムとわかめの酢の物 いんげんのごま和え とうがん汁	シルバー 淡色辛みそ ロースハム ぶたもも	精白米 砂糖 調合油 いりごま 板こんにやく	きゅうり 塩わかめ レタス さやいんげん とうがん にんじん ごぼう 長ねぎ	牛乳 フルーツ	牛乳 焼き芋	468	550
							19.2	21.3
							1.3	1.7
14 木	スパゲティー鶏味噌 ツナとチーズのオレンジサラダ スープ フルーツ	鶏ひき肉 淡色辛みそ まぐろ油漬缶詰 プロセスチーズ	スパゲティ 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	長ねぎ しょうが きゅうり レタス きゅうり オレンジジュース にんじん ほうれん草 コーン缶詰粒 フルーツ	牛乳 食べる煮干し	牛乳 ポパイマドレーヌ	512	634
							21.1	23.8
							2.0	2.4
15 金	桐生酵母パン 鶏肉とアスパラの炒め煮 トマト かぶのクリームスープ フルーツ	若鶏むね 普通牛乳	桐生酵母パン 調合油 片栗粉	アスパラガス たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト かぶ コーン缶詰クリーム フルーツ	牛乳 ブロッコリー	牛乳 人参ピラフ	488	595
							20.3	26.3
							1.4	1.8