

9月の献立

大宮みちのご保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	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	調味料		
01 水	御飯 ポークケチャップ はるさめサラダ みそ汁(じゃがいも)	508.2(445.7) 20.6(18.6) 14.5(14.2) 2.2(1.7)	米、食パン、じゃがいも、はるさめ、バター、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	たまねぎ、しめじ、きゅうり、ピーマン、にんじん、コーン缶、カットわかめ、もやし	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、酒、酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	ルヴァン牛乳	トースト(ココア)牛乳
02 木	御飯 白身魚のチーズ焼き おくらツナ和え なめこみそ汁(さばだし・赤みそ)	529.1(445.6) 25.9(22.4) 14.2(13.3) 2.1(1.6)	米、さつまいも、砂糖、無塩バター	牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、赤みそ	キャベツ、たまねぎ、なめこ、オクラ、にんじん、ねぎ、ピーマン	さばだし汁、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	カルシウムせんべい牛乳	スイートポテト牛乳
03 金	御飯 擬製豆腐 キャベツサラダ みそ汁(チンゲン菜・えのき)	546.2(438.9) 24.2(19.9) 18.8(16.4) 1.9(1.5)	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、みそ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、もやし、きゅうり、にら、しいたけ、ひじき、キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	ばりりんこ牛乳	ちぢみ牛乳
04 土	チキンカレー キャベツの昆布サラダ	524.2(438.8) 16.8(14.6) 13.4(12.1) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、塩こんぶ	カレールー	マリービスケット牛乳	おにぎり(菜飯)牛乳
06 月	あけぼのご飯 豚肉のみそ焼き せん野菜サラダ みそ汁(キャベツ)(さばだし・赤みそ)	532.6(458.1) 19.7(17.4) 15.4(14.4) 1.9(1.5)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、赤みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ごま	さばだし汁、酒、しょうゆ、みりん、酢、食塩	星たべよ牛乳	塩おにぎり(食べ比べ)きゅうりの浅漬け牛乳
07 火	御飯 鶏肉のパン粉焼き 大豆とひじきのサラダ みそ汁(ねぎ・えのき)	564.2(469.4) 27.3(23.0) 19.0(16.7) 1.5(1.3)	米、マカロニ、油、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、淡色みそ、きな粉、油揚げ、粉チーズ	きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ひじき	酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉、食塩、かつおだし汁	味しらべ牛乳	マカロニきな粉牛乳
08 水	御飯 かつおの角煮 もやしの中華風和え物 すまし汁(だいこん・えのき)なし	516.9(444.1) 26.8(23.0) 14.4(13.5) 1.7(1.3)	米、ホットケーキ粉、砂糖、バター、ごま油	牛乳、かつお、チーズ	もやし、だいこん、こまつな、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、食塩	ルヴァン牛乳	チーズポパイケーキ牛乳
09 木	御飯 松風焼き キャベツのおかか和え 大根とちくわの煮物 みそ汁(豆腐・たまねぎ)(さばだし・赤みそ)	529.17(436.6) 25.3(21.6) 15.6(14.5) 2.2(1.6)	米、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、赤みそ、ゼラチン、かつお節	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、板こんにゃく、きゅうり、れんこん、いちごジャム、ごま	さばだし汁、しょうゆ、酒	カルシウムせんべい牛乳	ヨーグルトゼリー牛乳
10 金	御飯 鮭のマリネ 切干大根のサラダ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	572.5(473.5) 25.1(21.4) 17.6(15.5) 1.7(1.3)	米、焼きそばめん、ごま油、砂糖、小麦粉	牛乳、さけ、豚肉(もも)、みそ	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、ピーマン、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、酢、ウスターソース、食塩	ばりりんこ牛乳	おやつ焼きそば牛乳
11 土	中華丼 わかめスープ(たまねぎ) バナナ	512.2(402.0) 17.4(14.5) 12.4(11.3) 2.6(2.1)	米、ごま油、片栗粉、砂糖、ぎょうざの皮	牛乳、豚肉(もも)、ピザ用チーズ	バナナ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	オイスターソース、しょうゆ、中華だしの素、食塩、ケチャップ	マリービスケット牛乳	ぎょうざの皮ピザ牛乳
13 月	雑穀御飯 厚揚げの炒め物 和風マカロニサラダ みそ汁(もやし)	530.9(435.5) 21.6(18.4) 16.8(15.1) 2.2(1.6)	米、黒米、ホットケーキ粉、白玉粉、マカロニ、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、粉チーズ、ツナ油漬缶、みそ	もやし、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、にら、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、カレー粉	星たべよ牛乳	ボンデケーキ(カレー)牛乳
14 火	御飯 タンドリーチキン ジャーマンポテト トマトスープ	555.9(455.1) 20.7(18.0) 18.5(16.6) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、さけフレーク	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、コーン缶、にんにく	しょうゆ、食塩、洋風だしの素、ケチャップ、カレー粉、パセリ粉、おろしにんにく、こしょう	味しらべ牛乳	おにぎり(鮭)牛乳
15 水	御飯 さんが焼き キャベツとほうれんそうの磯和え こんにゃくの和風サラダ みそ汁(なめこ)(さばだし・赤みそ)	510.2(422.0) 25.6(21.9) 16.3(15.0) 2.4(2.0)	米、食パン、バター、グラニュー糖、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、いわし、木綿豆腐、赤みそ	キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、なめこ、しらたき、ねぎ、だいこん、きゅうり、しそ、焼きのり	さばだし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	ルヴァン牛乳	トースト(シュガー)牛乳
16 木	手作りカレーライス カミカミサラダ	541.2(471.6) 16.3(15.4) 12.6(12.8) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、砂糖、バター、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、ゆで大豆、脱脂粉乳、チーズ、脱脂粉乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、りんご、きゅうり、すりごま、大根	ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、しょうゆ、食塩、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが	カルシウムせんべい牛乳	牛乳もち麦茶
17 金	御飯 さばのみそ焼き ひじきと小松菜の和え物 豆腐すまし汁(だいこん・あげ)	577.0(493.2) 24.7(21.3) 24.6(21.6) 2.0(1.6)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、とろけるチーズ、淡色みそ、油揚げ	だいこん、こまつな、板こんにゃく、きゅうり、にんじん、コーン缶、ねぎ、ひじき	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩、おろししょうが	ばりりんこ牛乳	コーンケーキ牛乳
18 土	てりやき野菜丼 みそ汁(だいこん・あげ)	436.7(374.2) 21.2(17.8) 11.5(11.0) 1.9(1.5)	米、油、片栗粉、食パン	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	だいこん、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、ブルーベリージャム	かつおだし汁、ケチャップ、みりん、しょうゆ、酒	マリービスケット牛乳	ジャムパン(ブルーベリー)牛乳
21 火	御飯 ハンバーグ(チーズ) ブロッコリーのサラダ 豆腐スープ	534.5(441.6) 24.2(20.7) 17.8(16.2) 1.4(1.1)	米、パン粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、きな粉、スライスチーズ	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、干しぶどう、もやし、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩、中華だしの素	味しらべ牛乳	かぼちゃのきな粉団子牛乳
22 水	赤飯 鮭ときのこのバター醤油焼き ちくわとなすの甘辛炒め みそ汁(玉ねぎ・わかめ)なし	551.1(470.5) 26.0(22.6) 15.9(14.9) 2.3(1.8)	もち米、小麦粉、米、砂糖、バター、油、粉糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、ちくわ、みそ、豆乳、ささげ(乾)	なし、なす、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、黒ごま、カットわかめ	さばだし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩、おろししょうが	ルヴァン牛乳	豆腐のガトーココア牛乳
24 金	御飯 厚焼き卵 ブロッコリーの三色サラダ コンソメスープ	476.7(403.2) 17.8(15.7) 12.3(11.9) 1.3(1.1)	米、小麦粉、黒砂糖、砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶	酢、しょうゆ、食塩、洋風だしの素	ばりりんこ牛乳	蒸しパン(黒糖)牛乳
25 土	あんかけうどん かぼちゃのチーズ焼き バナナ	484.8(406.6) 17.8(15.6) 8.4(9.1) 1.7(1.3)	ゆでうどん、米、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、チーズ	バナナ、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、塩昆布	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、パセリ粉	マリービスケット牛乳	おにぎり(昆布)牛乳
27 月	御飯 野菜マーボー豆腐 キャベツの酢の物 中華スープ(きのこ)	562.4(470.2) 21.2(18.0) 16.3(14.3) 1.9(1.6)	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、なす、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、しめじ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、食塩	星たべよ牛乳	チーズ焼きおにぎり牛乳
28 火	御飯 カレイのトマトソース 小松菜のソテー さつま芋の甘煮 豚汁	574.1(467.9) 25.4(21.5) 13.4(12.7) 1.8(1.5)	米、さつまいも、さといも、小麦粉、砂糖、片栗粉、バター、油	牛乳、かれい、木綿豆腐、豚肉(もも)、みそ、おから	こまつな、だいこん、にんじん、トマトピューレ、しめじ、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、黒ごま、コーン缶、にんにく、しょうが	かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん、洋風だしの素、食塩	味しらべ牛乳	黒ゴマおからクッキー牛乳
29 水	御飯 鶏肉の照り焼き キャベツの梅おかか和え かき玉汁(小松菜)	559.9(435.3) 20.5(16.7) 19.6(16.4) 1.8(1.4)	さつまいも、米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、うめ干し、黒ごま、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ルヴァン牛乳	大学芋牛乳
30 木	ミートスパゲティ 豆腐もやしスープ	550.5(470.2) 21.9(19.4) 19.7(17.8) 2.4(1.9)	スパゲティ、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、もやし、にんじん、マーマレード、カットわかめ	ケチャップ、ウスターソース、中華だしの素、しょうゆ、食塩	カルシウムせんべい牛乳	オレンジケーキ牛乳