

令和 2年 9月

予定献立表(一般)

可愛保育園

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名 補食	主な材料の体内での働き				栄養価	
		乳児 主食	乳児・幼児 副食		血や肉となる	働く力や熱と なる	体の調子を整 えるもの	調味料・その他	乳児	幼児
1	火	ごはん	鶏肉と大豆の旨煮	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	はいが精米	さやえんどう	酒,みりん	520 kcal	441 kcal
		シルバーサラダ	味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	レーズンロール	大豆	砂糖	人参,きゅうり	しょう油	たんぱく質 21.3g	たんぱく質 20.8g
		ぶどう		100%リンゴジュース	味噌	春雨	かぼちゃ	塩	脂質 15.7g	脂質 17.0g
				ハーベスト	牛乳	マヨネーズ	玉ねぎ	だし汁		
						レーズンロール	ぶどう	こしょう		
2	水	ごはん	豚ロースの焼き肉	牛乳	豚ロース肉	はいが精米	玉ねぎ,人参	しょう油	526 kcal	461 kcal
		酢の物	味噌汁(コーン・キャベツ)	ジャージャー麺	しらす干し	胡麻油,白胡麻	ピーマン,きゅうり	酒	たんぱく質 24.3g	たんぱく質 24.8g
					味噌	油	生わかめ,みかん缶	塩	脂質 17.9g	脂質 19.7g
				ミニクワッサン	牛乳	砂糖,かたくり粉	ホールコーン缶	酢		
					豚挽肉	生中華麺	キャベツ	だし汁,水		
3	木	ごはん	魚の変わり焼き	のむヨーグルト	むきがれい	はいが精米	かぼちゃ	塩	522 kcal	389 kcal
		かぼちゃの含め煮	味噌汁(生あげ・もやし・小松菜)	手作りポップコーン	生あげ	パン粉,油	もやし	こしょう	たんぱく質 23.9g	たんぱく質 21.4g
		味噌汁(生あげ・もやし・小松菜)		バウムクーヘン	味噌	砂糖,とうもろこし(乾)	小松菜	だし汁	脂質 13.2g	脂質 11.7g
		梨			牛乳(乳児のみ)	バター,マヨネーズ	梨	しょう油		
				ゼリー	ジオアスカット	バウムクーヘン				
4	金	煮込みうどん	ツナ入り卵焼き	牛乳	豚もも肉	乾麺,砂糖	人参,玉ねぎ	だし汁,みりん	485 kcal	417 kcal
	水	野菜ソテー	りんご	黒みつトースト	卵	油,麩	ほうれん草,キャベツ	しょう油	たんぱく質 20.7g	たんぱく質 18.2g
					まぐろ油漬缶	食パン	ピーマン	塩	脂質 18.7g	脂質 19.5g
				バウムクーヘン	牛乳	バター	えのきだけ	こしょう		
						黒砂糖	りんご	水		
5	土	ごはん	麻婆豆腐	牛乳	綿豆腐	はいが精米,胡麻油	人参,干しいたけ	水	496 kcal	406 kcal
		じゃがいもの磯和え	味噌汁(切干し大根・小松菜)	カステラ	豚挽肉	砂糖	長ねぎ,青のり	しょう油	たんぱく質 17.2g	たんぱく質 16.3g
		味噌汁(切干し大根・小松菜)			味噌	かたくり粉	切干し大根	塩	脂質 14.3g	脂質 14.5g
		梨			牛乳	じゃがいも	小松菜	だし汁		
						カステラ	梨			
7	月	ごはん	鶏肉のさっぱり煮	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	はいが精米	生姜汁,もやし	酒,酢	482 kcal	390 kcal
		ひじきの胡麻和え	味噌汁(生わかめ・玉ねぎ)	豆腐入りみたらし団子	うずら卵缶	砂糖	人参,ほうれん草	しょう油	たんぱく質 21.9g	たんぱく質 21.3g
		りんご			味噌	白胡麻	干ひじき,生わかめ	塩	脂質 13.3g	脂質 13.3g
				源氏パイ	牛乳	白玉粉	玉ねぎ	水		
					絹豆腐	かたくり粉	りんご	だし汁		
8	火	ごはん	豆腐のミートローフ	牛乳	綿豆腐,油あげ	はいが精米	玉ねぎ,小松菜	塩,こしょう	484 kcal	407 kcal
		青菜の炒め煮	味噌汁(大根・なめこ)	マカロニのあべ川	豚挽肉	油	人参	ケチャップ	たんぱく質 20.2g	たんぱく質 20.3g
		ぶどう			味噌	オートミール	大根	だし汁	脂質 16.6g	脂質 17.8g
				ビスケット	牛乳	マカロニ	なめこ	しょう油		
					黄名粉	砂糖	ぶどう	みりん		
9	水	カレー(ライス)	ごまドレッシングサラダ	牛乳	豚もも肉	はいが精米	人参,玉ねぎ	カレー粉,水	523 kcal	445 kcal
				グレープ羹	スキムミルク	油,バター	キャベツ,きゅうり	コンソメ,ケチャップ	たんぱく質 15.7g	たんぱく質 15.4g
				クラッカー	牛乳	小麦粉,白胡麻	トマト	中濃ソース,塩	脂質 17.4g	脂質 19.3g
				ヨーグルト		砂糖,じゃがいも	粉寒天	酢		
						ルヴァンクラシカル	100%ぶどう果汁	こしょう		
10	木	ロールパン	マカロニのミートグラタン	牛乳	豚挽肉	バター,ロール,マカロニ	玉ねぎ,きゅうり	塩,こしょう	465 kcal	392 kcal
		野菜スティック	キャベツスープ	鯖そぼろごはん	ピザ用チーズ	油	人参	水	たんぱく質 17.8g	たんぱく質 15.8g
		くし型トマト			牛乳	小麦粉	キャベツ	ケチャップ	脂質 15.9g	脂質 14.0g
				チーズ	鯖水煮缶	はいが精米	トマト	コンソメ		
				ルヴァン		砂糖	生姜汁	しょう油		
11	金	ごはん	魚の唐揚げ	牛乳	鰻	はいが精米,かたくり粉	レモン,ほうれん草	塩	516 kcal	439 kcal
		豆腐の和え物	清汁(生わかめ・人参・えのきだけ)	かるかん	綿豆腐	油,上新粉	人参	しょう油	たんぱく質 19.4g	たんぱく質 20.1g
		梨			花かつお	長芋	生わかめ	だし汁	脂質 14.1g	脂質 15.1g
				ゼリー	牛乳	砂糖	えのきだけ	B.P		
						甘納豆	梨	水		
12	土	ごはん	洋風卵焼	牛乳	卵	はいが精米	エリンギ,冷凍グリーンピース	塩	491 kcal	402 kcal
		チンゲン菜のソテー	味噌汁(玉ねぎ・なす)	ゆかりごはん	牛乳	油	チンゲン菜,人参	こしょう	たんぱく質 17.5g	たんぱく質 16.6g
		りんご			ロースハム		玉ねぎ	だし汁	脂質 14.2g	脂質 14.6g
					味噌		なす	ゆかり		
							りんご			
14	月	はちみつサンド	豚肉のマーマレード焼き	牛乳	豚もも肉	食パン,はちみつ	キャベツ,人参	しょう油,酢	486 kcal	421 kcal
		ワークラフト	豆乳コーンスープ	鶏おこわ	豆乳	マーマレード,油	クリームコーン缶,玉ねぎ	塩,水	たんぱく質 22.9g	たんぱく質 22.2g
		りんご			牛乳	砂糖,かたくり粉	パセリ,りんご	コンソメ	脂質 13.0g	脂質 12.3g
				チーズ	鶏もも肉(皮なし)	はいが精米,もち米	干しいたけ	こしょう		
				サブレ		白胡麻	ごぼう	酒		
18	金	ごはん	レバーのカレー揚げ	お茶	豚レバー	はいが精米,かたくり粉	トマト	しょう油,カレー粉	500 kcal	392 kcal
		トマトときのこのマリネ	味噌汁(じゃがいも・ほうれん草)	おはぎ	まぐろ油漬缶	油,砂糖	しめじ	酢,塩	たんぱく質 19.7g	たんぱく質 17.7g
					味噌	じゃがいも	パセリ	こしょう	脂質 13.6g	脂質 12.4g
				ヨーグルト	小豆,黄名粉	もち米	ほうれん草	だし汁		
					牛乳(乳児のみ)	米		お茶		

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。 ※(参考)幼児の主食は胚芽精米60gを目安量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。