



2019年9月 幼児食予定献立表



瑞江わんぱく保育園

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
1	日	ドリア 具沢山スープ 白菜サラダ フルーツ	米・バター・鶏肉・玉ねぎ・ミックスベジタブル・マッシュルーム・小麦粉・牛乳・チーズ・ドライパセリ ベーコン・じゃが芋・人参・ブロッコリー 白菜・胡瓜 フルーツ	スイートポテト	さつま芋・バター 生クリーム・卵
2	月	ごはん 味噌汁 かれのい照焼き 茄子とピーマンの炒め煮 フルーツ	米 もやし・万能葱 かれのい 茄子・ピーマン フルーツ	牛乳 ショートブレッド	牛乳 小麦粉・マーガリン
3	火	バターロール コンソメスープ ハンバーグ カリフラワーのさっぱりサラダ フルーツポンチ	バターロール キャベツ・コーン 豚挽肉・豆腐・玉ねぎ・片栗粉・ケチャップ・ソース カリフラワー・胡瓜・人参 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	ミニアメリカンドッグ	ホットケーキミックス ワインナー・ケチャップ
4	水	おやしの華 (にほ味増だし) 中華スープ フロッコリーとツナの炒め物 フルーツ	中華麺・鶏ささみ・卵・トマト・胡瓜・もやし・すり胡麻・練り胡麻 青梗菜・長葱 フロッコリー・人参・ツナ フルーツ	ジュガートーレスト	食パン・バター
5	木	ごはん 味噌汁 たらフライ 青梗菜の磯香和え フルーツ	米 麩・長葱 たら・小麦粉・パン粉・ソース 青梗菜・人参・海苔 フルーツ	牛乳 リースクッキー	牛乳 小麦粉・レーズン ベーキングパウダー バター
6	金	豚丼 味噌汁 マカロニサラダ フルーツ	米・豚肉・玉ねぎ・生姜・キャベツ わかめ・玉ねぎ マカロニ・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	牛乳 りんごゼリー	牛乳 寒天・りんごジュース りんご缶 ウエハース
7	土	ナポリタン コンソメスープ ブロッコリーサラダ フルーツ	スパゲティ・ワインナー・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ もやし・しめじ ブロッコリー・人参 フルーツ	牛乳 ツナおやき	牛乳 米・ツナ
8	日	五目炒飯 わかめスープ 手作りシューマイ フルーツ	米・豚肉・卵・玉ねぎ・人参・ピーマン にら・わかめ 豚挽肉・玉ねぎ・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース フルーツ	牛乳 ミルクトースト	牛乳 食パン・バター スキムミルク・牛乳
9	月	ごはん ずまし汁 さけのちゃんちゃん焼き 野菜豆 フルーツ	米 豆腐・万能葱 さけ・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・バター 大豆・いんげん・人参・大根・刻み昆布 フルーツ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 マカロニ・きな粉
10	火	ごはん 味噌汁 レバーのかりん揚げ 白菜のツナ和え フルーツ	米 小松菜・長葱 レバー・生姜・小麦粉・片栗粉・ケチャップ・ソース ツナ・白菜・人参 フルーツ	牛乳 ウエハース	牛乳 寒天・オレンジジュース みかん缶 ウエハース
11	水	けんちんうどん ささみの機辺揚げ ヨーグルト	うどん・豆腐・大根・人参・しめじ・小松菜 鶏ささみ・青のり・天ぷら粉 ヨーグルト	牛乳 セザミクッキー	牛乳 小麦粉・バター 牛乳・いり胡麻
12	木	ごはん 味噌汁 かれのいの蒲焼き風 小松菜のお浸し フルーツ	米 白菜・えのき かれのい・小麦粉・片栗粉 小松菜・人参 フルーツ	牛乳 ココロ豆乳ドーナツ	牛乳 ホットケーキミックス 豆乳
13	金	★十五夜★ お月見カレー コンソメスープ キャベツとチーズのサラダ フルーツ	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・カレールーウ・トマトピューレ・卵 小松菜・玉ねぎ チーズ・キャベツ・人参 フルーツ	牛乳 ★十五夜★ お月見団子	牛乳 じゃが芋・片栗粉
14	土	にゅうめん 肉じゃが フルーツ	そうめん・鶏肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 フルーツ	牛乳 五平餅	牛乳 米・すり胡麻
15	日	そぼろ寿司 味噌汁 高野豆腐の煮物 フルーツ	米・鶏挽肉・卵・人参・干し椎茸・海苔 大根・三つ葉 高野豆腐・人参・南瓜・いんげん フルーツ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキミックス 牛乳・スキムミルク バター・ジャム

*材料の入荷状況や、配達、天候等の都合により、献立を変更させて頂く場合がございます。
*だし汁には、かつお節・鰹節・煮干しを使用しています。
*調味料として、醤油・三温糖・塩・味噌・サラダ油・ゴマ油・酢・コンソメ・中華だしを使用しています。
*今月のフルーツは、バナナ・りんご・梨・オレンジを使用する予定です。

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
16	月	ごはん 豚汁 かれのいの磯香焼き ひじきのサラダ フルーツ	米 豚肉・豆腐・人参・大根・里芋・長葱 かれのい・青のり ひじき・胡瓜・玉ねぎ・コーン・マヨドレ フルーツ	牛乳 お昼ラスク	牛乳 麩・バター
17	火	レーズンロール きのこのスープ 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ フルーツ	レーズンロール 人参・えのき・干し椎茸・ドライパセリ 鶏肉の唐揚げ じゃが芋・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	牛乳 ミニアメリカンドッグ	牛乳 ホットケーキミックス 卵・牛乳・スキムミルク バター・さつま芋
18	水	スパゲティミートソース コンソメスープ キャベツとコーンのサラダ フルーツ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・小麦粉・トマト缶・ケチャップ 小松菜・人参 キャベツ・胡瓜・コーン フルーツ	牛乳 チーズクッキー	牛乳 小麦粉・バター 粉チーズ
19	木	ごはん 味噌汁 サーモンフライ かぼちゃサラダ フルーツ	米 玉ねぎ・ほうれん草 さけ・小麦粉・パン粉・ソース 南瓜・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	牛乳 ウエハース	牛乳 カルピスゼリー ウエハース
20	金	他人丼 ずまし汁 小松菜のごまあえ フルーツ	米・豚肉・玉ねぎ・卵・刻みのり そうめん・長葱 小松菜・えのき・人参・すり胡麻 フルーツ	牛乳 青のりポテト	牛乳 じゃが芋・青のり
21	土	焼きうどん 中華スープ フロッコリーとツナのサラダ フルーツ	うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・かつお節 もやし・長葱 フロッコリー・人参・ツナ フルーツ	牛乳 りんごゼリー	牛乳 うどん・人参・玉ねぎ マカロニ・人参・玉ねぎ ピーマン・コーン ケチャップ
22	日	炒飯 中華スープ 手作り春巻き フルーツ	米・長葱・焼豚・人参・ピーマン 青梗菜・玉ねぎ 春巻きの皮・豚挽肉・春雨・玉ねぎ・筍・人参・ニラ・干し椎茸・片栗粉 フルーツ	牛乳 マカロニナポリタン	牛乳 マカロニ・人参・玉ねぎ ピーマン・コーン ケチャップ
23	月	さつま芋ごはん ずまし汁 たらの味噌マヨ焼き 茄子のほほろ炒め フルーツ	米・さつま芋・いり胡麻 そうめん・長葱 たら・マヨドレ 豚挽肉・茄子・万能葱 フルーツ	牛乳 おはぎ(きな粉・胡麻)	牛乳 おはぎ(きな粉・胡麻) もろ米・米・きな粉 すり胡麻
24	火	ごはん 味噌汁 レバニラ炒め 濃野菜 フルーツ	米 茄子・三つ葉 レバー・生姜・片栗粉・もやし・ニラ・人参・片栗粉 ブロッコリー・じゃが芋・人参・マヨドレ フルーツ	牛乳 ウエハース	牛乳 寒天・ぶどうジュース 白桃缶 ウエハース
25	水	五目うどん 豆腐チャンプルー ヨーグルト	うどん・白菜・大根・人参・油揚げ・干し椎茸 豆腐・豚肉・キャベツ・人参・長葱・かつお節 ヨーグルト	牛乳 スコーン	牛乳 ホットケーキミックス スキムミルク・バター 卵・牛乳・ジャム
26	木	わかめごはん 味噌汁 さんまの竜田揚げ 小松菜の胡麻和え フルーツ	米・わかめごはんの素 もやし・ニラ さんま・生姜・片栗粉・小麦粉 小松菜・人参・いり胡麻 フルーツ	牛乳 キャラメルおさつ	牛乳 さつま芋・バター
27	金	ハヤシライス コンソメスープ もやしとコーンのサラダ フルーツ	米・豚肉・にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・ケチャップ・トマトピューレ・ソース・グリーンピース 白菜・玉ねぎ ツナ・もやし・胡瓜・コーン フルーツ	牛乳 ボンデケーキ	牛乳 白玉粉・粉チーズ 牛乳
28	土	野菜たっぷりタンメン 鶏肉の唐揚げ フルーツ	中華麺・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・干し椎茸・ニラ・長葱 鶏肉・にんにく・生姜・小麦粉・片栗粉 フルーツ	牛乳 ジョア	牛乳 しらすわかめおにぎり
29	日	ケチャップライス クリームシチュー いんげんサラダ フルーツ	米・ツナ・玉ねぎ・マッシュルーム・ケチャップ 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・シチュールーウ・グリーンピース いんげん・コーン・マヨドレ フルーツ	牛乳 きな粉ボール	牛乳 ホットケーキミックス きな粉・スキムミルク バター・牛乳
30	月	ごはん 味噌汁 たらの香味揚げ 小松菜の胡麻和え フルーツ	米 もやし・長葱 たら・小麦粉・万能葱・生姜 小松菜・人参・いり胡麻 フルーツ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 食パン・ジャム



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
給与栄養量	546	21.2	16.3