


献立表

令和元年 9月

笹久保さくら保育園

日	曜	朝おやつ (0~2歳児)	主食	給食	材料	午後おやつ	材料	
2	17	月 火	リッツ ごはん	鯖のカレー揚げ 大根とツナの炒め物 みそ汁(小松菜 油揚げ)	鯖 カレー粉 小麦粉 大根 ツナ にんじん 焼きのり 小松菜 油揚げ	にんじんケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 にんじん 牛乳	
3	火	ビスケット	ごはん	ひじき入り卵焼き ブロッコリーサラダ ワンタンスープ	卵 鶏肉 ひじき 玉ねぎ わかめ ブロッコリー ハム コーン もやし にんじん ワンタンの皮 長ねぎ	塩焼きそば 牛乳	中華麺 豚肉 もやし キャベツ にんじん	
4	18	水	せんべい ごはん	すき焼き煮 小松菜の磯辺和え みそ汁(大根 油揚げ)	豚肉 豆腐 にんじん 玉ねぎ しいたけ 白滝 小松菜 のり 大根 油揚げ	いも餅 牛乳	じゃがいも 片栗粉	
5	木	飲む ヨーグルト	わかめ ごはん	和風ミートローフ ジャーマンポテト キャベツスープ	鶏肉 グリンピース 玉ねぎ じゃがいも ベーコン バター キャベツ コーン にんじん	チーズトースト 牛乳	食パン チーズ マヨネーズ	
6	20	金	野菜 ジュース	ごはん	ポークカレー コールスローサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 玉ねぎ じゃがいも キャベツ ハム にんじん コーン 梨	カスタードプリン 麦茶	卵 牛乳 リッツ バニラエッセンス
7	21	土	せんべい 麺	五目うどん ふかしいも フルーツ 牛乳	干しうどん 鶏肉 ほうれん草 にんじん 長ねぎ ごぼう じゃがいも 青のり オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン	
9	24	月 火	ビスケット ごはん	さわらの磯辺焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁	さわら 青のり 切干大根 いんげん 油揚げ 大根 にんじん 長ねぎ 鶏肉	ココアトースト 牛乳	食パン ココア マーガリン	
10	火	チーズ	ごはん	油淋鶏 チャイナサラダ 卵スープ	鶏肉 長ねぎ しょうが もやし きゅうり ハム コーン 卵 ほうれん草	おからクッキー 牛乳	小麦粉 バター おから	
11	27	水 金	11日 せんべい 27日 野菜ジュース	ごはん	親子煮 いんげんのごま和え みそ汁(なめこ 豆腐)	鶏肉 卵 玉ねぎ にんじん グリズ・ス いんげん ごま なめこ 豆腐	キャラメルお麩ラスク 牛乳	お麩 バター 牛乳
12	25	木 水	12日 飲むヨーグルト 25日 せんべい	パン	ミートボールのケチャップ煮 マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ミートボール にんじん 玉ねぎ じゃがいも バター マカロニ ハム コーン きゅうり オレンジ	じゃこおにぎり 麦茶	米 しらす ごま
13	金	野菜 ジュース	にんじん ごはん	まんまるコロケ ツナコーンサラダ コンソメスープ	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ キャベツ ツナ きゅうり にんじん コーン もやし	おだんご/お漬物 麦茶	白玉粉 上新粉 豆腐 きゅうり なす	
14	28	土	リッツ ごはん	ハヤシライス 野菜スープ フルーツ 牛乳	豚肉 にんじん じゃがいも グリンピース コーン 玉ねぎ オレンジ	14日 フレンチトースト 28日 シュガートースト 麦茶	14日 食パン 卵 牛乳 28日 食パン バター	
30	月	せんべい ごはん	鯖のフレーク焼き ひじきの煎り煮 みそ汁(じゃがいも わかめ)	鯖 コーンフレーク ひじき にんじん ちくわ いんげん れんこん じゃがいも わかめ	ミートソース スパゲティ 牛乳	スパゲティ ミートソース		
26	木	リッツ	お弁当の日			ごまとチーズの スティックケーキ 麦茶	ホットケーキ粉 卵 チーズ ごま 牛乳	
19	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	にんじん たけのこ しいたけ 鶏肉 玉ねぎ しゅうまいの皮 ほうれん草 もやし わかめ	きな粉揚げパン 牛乳	ロールパン きな粉 グラニュー糖		

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✿炊き込みごはん
- ✿花しゅうまい ミートパ
- ✿ナムル
- ✿わかめスープ

*都合により、多少献立を変更する事があります。ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー / たんぱく質	エネルギー / たんぱく質
431kcal / 15.1g	537kcal / 20.3g