

# 献立表

平成28年 9月

笹久保さくら保育園

| 日  | 曜        | 朝おやつ<br>(0~2歳児) | 主食  | 給食  | 材料  | 午後おやつ                         | 材料                                     |
|----|----------|-----------------|---|---|---|-------------------------------|--|
| 1  | 木        | 飲む<br>ヨーグルト     | ごはん   | 酢豚<br>春雨サラダ<br>わかめスープ                               | 豚肉 ピーマン 人参 たけのこ 椎茸<br>春雨 ハム コーン きゅうり もやし<br>わかめ 玉ねぎ | ウインナーパン<br>牛乳                 | ホットケーキ粉<br>ウインナー ヨーグルト                 |
| 2  | 16金      | 野菜<br>ジュース      | ごはん   | 鶏肉の照り焼き<br>ひじきの煎り煮<br>みそ汁(じゃが芋 えのき)                 | 鶏肉 ひじき いんげん<br>人参 れんこん ちくわ<br>じゃが芋 えのき              | 2日 お麩ラスク<br>16日 おだんご/漬物<br>牛乳 | 2日 お麩 バター<br>16日 白玉粉 上新粉<br>豆腐 きゅうり なす |
| 3  | 17土      | せんべい            | 麺   | 焼きそば<br>中華スープ<br>フルーツ チーズ 牛乳                        | 中華麺 豚肉 人参 キャベツ<br>もやし わかめ 玉ねぎ パナナ                   | 菓子パン<br>麦茶                    | 菓子パン                                   |
| 5  | 20月<br>火 | ビスケット           | ごはん   | 鮭のフレーク焼き<br>ジャーマンポテト<br>コンソメスープ                     | 鮭 コーンフレーク<br>じゃが芋 ベーコン 玉ねぎ<br>人参 コーン もやし            | お好み焼き<br>牛乳                   | 小麦粉 キャベツ 卵<br>豚肉 青のり                   |
| 6  | 火        | チーズ             | ごはん   | かみかみつくね<br>小松菜の胡麻和え<br>みそ汁(大根 わかめ)                  | 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 れんこん<br>小松菜 人参 ごま<br>大根 わかめ               | ポテトフライ<br>牛乳                  | じゃが芋 塩                                 |
| 7  | 21水      | せんべい            | パン  | ウインナー入りポトフ<br>マカロニサラダ<br>フルーツ 牛乳                    | ウインナー 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ<br>じゃが芋 人参 マカロニ<br>きゅうり コーン ハム 梨  | おかかおにぎり<br>麦茶                 | 米 かつお節                                 |
| 8  | 29木      | 飲む<br>ヨーグルト     | ごはん   | 麻婆豆腐<br>チャイナサラダ<br>かきたまスープ                          | 豚肉 豆腐 長ねぎ 人参 しいたけ<br>もやし きゅうり ハム コーン<br>卵 ほうれん草     | ぶどうゼリー<br>牛乳                  | アガー<br>ぶどうジュース                         |
| 9  | 30金      | 野菜<br>ジュース      | ごはん   | 肉じゃが<br>ほうれん草の納豆和え<br>みそ汁(もやし 油揚げ)                  | 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 白滝<br>ほうれん草 納豆 人参 かつお節<br>もやし 油揚げ       | マカロニあべかわ<br>牛乳                | マカロニ きな粉                               |
| 10 | 24土      | リッツ             | ごはん   | チキンライス<br>野菜スープ<br>フルーツ チーズ 牛乳                      | 鶏肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ<br>コーン グリンピース オレンジ                  | 菓子パン<br>麦茶                    | 菓子パン                                   |
| 12 | 26月      | チーズ             | ごはん   | 鯖のカレー揚げ<br>切干大根のサラダ<br>ワントンスープ                      | 鯖 カレー粉 切干大根 ツナ<br>キャベツ 人参 きゅうり<br>ワントンの皮 長ねぎ もやし    | ナポリタン<br>牛乳                   | スパゲティ ピーマン<br>人参 ハム 玉ねぎ                |
| 13 | 27火      | せんべい            | ごはん   | 親子煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>みそ汁(なめこ 豆腐)                  | 鶏肉 卵 人参 玉ねぎ グリピース<br>ブロッコリー かつお節<br>なめこ 豆腐          | いも餅<br>牛乳                     | じゃが芋 片栗粉                               |
| 14 | 28水      | リッツ             | ごはん   | ポークカレー<br>コールスローサラダ<br>フルーツ 牛乳                      | 豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ<br>キャベツ ハム コーン オレンジ                  | フレンチトースト<br>麦茶                | 食パン 卵 牛乳                               |
| 23 | 金        | ビスケット           | お弁当の日   |   |   | バームクーヘン                       | バームクーヘン                                |
| 15 | 木        | 飲む<br>ヨーグルト     |  お誕生日会メニュー  | ロールパン 豚肉 玉ねぎ 豆腐<br>かぼちゃ きゅうり ハム レーズン<br>マカロニ 人参 コーン | にんじんケーキ<br>牛乳                                       | 小麦粉 牛乳 バター<br>卵 人参            |  |

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

※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。

＊ロールパン

＊お月見ハンバーグ ミトト

＊かぼちゃサラダ

＊マカロニスープ

| 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   |
| 394kcal / 14.6g | 534kcal / 20.7g |