

献立表

平成30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
1	土	ビスケット	麵	ジャージャー麵 もやしスープ フルーツ チーズ 牛乳	中華麵 豚肉 玉ねぎ きゅうり しょうが にんにく にんじん コーン もやし パナナ	メロンデニッシュ 麦茶	メロンデニッシュ
3	18 火	せんべい	ごはん	さわら梅みそ焼き ひじきの煎り煮 塩ちゃんこ汁	さわら 梅干し みそ にんじん ひじき 大豆 いんげん ちくわ れんこん 鶏肉 豆腐 長ねぎ もやし	ヨーグルトケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 ヨーグルト レーズン マーガリン
4	19 火 水	リッツ	わかめ ごはん	干草焼き マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉 卵 ほうれん草 チーズ マカロニ きゅうり ハム にんじん コーン 玉ねぎ 青梗菜	いも餅 牛乳	じゃがいも 片栗粉
5	水	チーズ	ごはん	甘辛コーンだんご 小松菜のなめ苜和え みそ汁(大根 わかめ)	鶏肉 コーン 玉ねぎ しょうが 小松菜 もやし にんじん なめ苜 大根 わかめ	じゃこトースト 牛乳	食パン しらす 青のり マヨネーズ
6	木	飲む ヨーグルト	ごはん	八宝菜 ツナのチャブチェ 卵スープ	豚肉 白菜 なんと にんじん 玉ねぎ たけのこ ツナ 春雨 きゅうり ごま 卵 長ねぎ	かぼちゃパイ 牛乳	餃子の皮 かぼちゃ バター
7	21 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 じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン ハム オレンジ	マカロニあべかわ 麦茶	マカロニ きな粉
8	22 土	リッツ	ごはん	豚丼 みそ汁(豆腐 なめこ) フルーツ チーズ 牛乳	豚肉 玉ねぎ しょうが 枝豆 豆腐 なめこ パナナ	8日バームクーヘン 22日コーンマヨトースト 麦茶	8日 バームクーヘン 22日 食パン コーン マヨネーズ チーズ
10	25 火	ビスケット	ごはん	鯖の磯辺焼き 筑前煮 みそ汁(小松菜 お麩)	鯖 青のり 鶏肉 にんじん たけのこ さつま揚げ れんこん さといも 小松菜 お麩	ナポリタン 牛乳	スパゲティ 鶏肉 にんじん 玉ねぎ ピーマン ケチャップ
11	26 火 水	せんべい	パン	クリームシチュー いんげんのツナサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも いんげん ツナ かつお節 梨	五平もち 麦茶	米 みそ ごま 小麦粉
12	水	リッツ	ごはん	鶏肉のから揚げ 大根のナムル ワンタンスープ	鶏肉 にんにく しょうが 大根 きゅうり にんじん ワンタンの皮 もやし 長ねぎ	チーズサブレ 牛乳	小麦粉 バター 牛乳 粉チーズ
13	28 木 金	13日 飲むヨーグルト 28日 野菜ジュース	ごはん	すき焼き煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁(もやし 油揚げ)	豚肉 豆腐 にんじん 玉ねぎ 白滝 青梗菜 しいたけ キャベツ きゅうり 塩昆布 ごま もやし 油揚げ	フライドポテト 牛乳	じゃがいも 塩
14	金	野菜 ジュース	ごはん	お月見カレー かぼちゃサラダ キャベツスープ	豚肉 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり ハム レーズン キャベツ コーン	おだんご/つけもの 麦茶	白玉粉 上新粉 豆腐 なす きゅうり
15	29 土	せんべい	麵	五目うどん フルーツ チーズ 牛乳	干しうどん 鶏肉 にんじん 長ねぎ ほうれん草 ごぼう オレンジ	15日 スティックパイ 29日 菓子パン 麦茶	15日 パイシート 29日 菓子パン
27	木	チーズ	お弁当の日			きな粉サンド 麦茶	食パン きな粉 マーガリン
20	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	豚肉 豆腐 玉ねぎ しめじ まいたけ ブロッコリー にんじん ハム トマト じゃがいも キャベツ コーン	いなり寿司 麦茶	米 油揚げ ごま	

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✿ロールパン
- ✿きのこハンバーグ
- ✿ブロッコリーサラダ
- ✿ミネストローネ 牛乳

※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
442kcal / 16.5g	546kcal / 21.9g