

# 献立表

平成27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	15	火	ビスケット	ごはん	千草焼き 和風ツナサラダ みそ汁(大根 わかめ)	卵 鶏肉 ほうれん草 チーズ キャベツ ツナ きゅうり コーン 大根 わかめ	きな粉クッキー 牛乳	ホットケーキ粉 きな粉 バター 牛乳
2	16	水	チーズ	パン	肉団子のトマトソース煮 スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	ミートボール トマト 玉ねぎ ピーマン スパゲティ 人参 きゅうり コーン ハム オレンジ	おかかおにぎり 麦茶	米 かつお節
3	11	木 金	3日 飲むヨーグルト 11日 せんべい	ごはん	肉じゃが ほうれん草の納豆和え みそ汁(なめこ 豆腐)	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草 人参 納豆 なめこ 豆腐	3日 ぶどうゼリー 11日 あげパン 牛乳	3日 ジュース 寒天 11日 あげパン
4	18	金	野菜ジュース	ごはん	豆腐ハンバーグ ブロッコリーとチーズのサ ラダ キャベツ スープ	豚肉 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー チーズ ハム キャベツ コーン 人参	4日 ヨーグルト/せんべ い 18日 おだんご/漬 物 牛乳	4日 ヨーグルト せんべい 18日 上新粉 白玉 粉
5	19	土	リッツ	ごはん	カレーピラフ 野菜スープ フルーツ チーズ 牛乳	鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース コーン パナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
7	28	月	せんべい	ごはん	鯖の竜田揚げ ひじきの煎り煮 みそ汁(もやし 油揚げ)	鯖 しょうが ひじき 人参 いんげん ちくわ れんこん もやし 油揚げ	ピザトースト 牛乳	食パン 玉ねぎ ピーマン チーズ
8	29	火	野菜ジュース	ごはん	酢豚 もやしのナムル 卵スープ	豚肉 人参 ピーマン 筍 椎茸 もやし きゅうり 卵 長ねぎ	かぼちゃおやき 牛乳	かぼちゃ 胡麻 片栗粉
9	30	水	チーズ	ごはん	ツナカレー フレンチサラダ フルーツ 牛乳	ツナ 玉ねぎ じゃが芋 ピーマン 人参 キャベツ コーン ハム パナナ	和風パスタ 麦茶	スパゲティ ほうれん草 しめじ ハム
10	24	木	飲む ヨーグルト	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き 春雨サラダ みそ汁(お麩 わかめ)	鶏肉 胡麻 春雨 人参 きゅうり もやし お麩 わかめ	チーズ蒸しパン 牛乳	ホットケーキ粉 卵 牛乳 チーズ
12	26	土	ビスケット	麺	焼きそば わかめスープ フルーツ チーズ 牛乳	中華麺 豚肉 人参 もやし キャベツ わかめ 玉ねぎ チーズ オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン
14	月	リッツ	ごはん	鯖のフレーク焼き キャベツおかか和え みそ汁(じゃが芋 玉ねぎ)	鯖 コーンフレーク マネズミ キャベツ きゅうり かつお節 じゃが芋 玉ねぎ	チヂミ 牛乳	小麦粉 豚肉 ニラ 人参 じゃが芋	
25	金	チーズ	お弁当の日			バームクーヘン	バームクーヘン	
17	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	わかめ 鶏肉 長ねぎ ミトト じゃが芋 ベーコン 玉ねぎ ワンタンの皮 人参 コーン	ブラウニー 牛乳	小麦粉 ココア バター 卵		

◆◇◆お誕生日会献立◆◇◆

- ★わかめごはん
- ★油淋鶏 ミトト
- ★リヨネーズサラダ
- ★ワンタンスープ

※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
406 kcal / 15.2g	548 kcal / 21.9g