

# 2016年9月予定献立表

尾山台保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食	材 料 名
月	12 26	魚の幽庵焼き かぼちゃひじき煮 奈良茶飯(奈良) 大根の味噌汁	魚・油・酒・醤油・みりん・ゆず かぼちゃ・いんげん・ひじき・醤油・みりん・砂糖 胚芽精米・発芽玄米・きび・大豆・醤油・塩・ほうじ茶 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し	ブルーマフィン 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・バター・砂糖・牛乳・ブルー くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	たんめんうどん 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	干めん・鶏肉・人参・キャベツ・もやし・長ねぎ・油・醤油・塩・かつおだし 高野豆腐・人参・乾椎茸・いんげん・砂糖・醤油・みりん・塩 ヨーグルト
火	13 27	にら玉風オムレツ 青梗菜のソテー ごはん ねぎの味噌汁	鶏卵・鶏肉・玉葱・ニラ・醤油・塩・油 青梗菜・もやし・人参・油・塩・醤油・みりん 胚芽精米・発芽玄米・きび 油揚げ・万能ねぎ・わかめ・青菜・味噌・煮干し	芋ようかん さつまいも・寒天・砂糖・塩・水 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ウエハース せんべい 麦茶	豚肉の生姜焼き 青菜のお浸し ごはん 味噌汁	豚肉・生姜・玉葱・ピーマン・みりん・醤油・油 小松菜・しめじ・削り節・醤油・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
水	14 28	なすのスパゲッティ かにサラダ 豆腐と青菜の味噌汁	スパゲッティ・ベーコン・茄子・玉葱・人参・ピーマン・チーズ・トマト缶・ケチャップ・にんにく・塩・油 きゅうり・トマト・かに缶・わかめ・酢・砂糖・醤油・塩・油 豆腐・えのき・青菜・醤油・塩・かつおだし	ヨーグルトケーキ 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・マーガリン・砂糖 ヨーグルト・牛乳・レーズン くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー 小魚 麦茶	麻婆豆腐 かぶの変わり漬け ごはん 味噌汁	豆腐・豚肉・長ねぎ・人参・にら・にんにく・生姜・味噌・砂糖・醤油・ごま油・片栗粉 かぶ・きゅうり・人参・塩・みりん・酢 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	15 29	豆腐ツナハンバーグ 人参といんげんのごま和え ごはん のっぺい汁(新潟)	豆腐・ツナ缶・人参・玉葱・生椎茸・万能ねぎ・パン粉・片栗粉・醤油・塩・油 いんげん・人参・ごま・砂糖・醤油・塩・かつおだし 胚芽精米・発芽玄米・きび 大根・人参・長ねぎ・里芋・生椎茸・ほうれん草・わかめ・醤油・塩・片栗粉	乳児:さつまいもきなこ団子/幼児:月見団子 乳児:さつまいも・砂糖・豆乳・きな粉・砂糖 幼児:上新粉・白玉粉・水・小豆・醤油・砂糖・かつおだし・片栗粉 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	魚のマヨネーズ焼き 切干大根煮 ごはん 味噌汁	魚・塩・マヨネーズ(卵なし)・パセリ・玉葱・マッシュルーム 切干大根・人参・いんげん・乾椎茸・油揚げ・油・砂糖・醤油・みりん 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
金	2 16 30	さんまの蒲焼 キャベツとみかんの酢の物 黄菊ごはん じゃがいもと玉葱の味噌汁	さんま・生姜・小麦粉・油・みりん・砂糖・醤油・かつおだし・片栗粉 キャベツ・きゅうり・みかん缶・酢・砂糖・醤油・塩・かつおだし 胚芽精米・発芽玄米・きび・菊・塩・酒 じゃがいも・玉葱・人参・わかめ・味噌・煮干し	あんぱん ソフトフランスパン・あんこ くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー スティック 麦茶	ハンバーグ マカロニサラダ ごはん スープ	豚肉・牛肉・玉葱・パン粉・塩・油・トマトケチャップ マカロニ・きゅうり・玉葱・コーン缶・マヨネーズ(卵なし)・塩・醤油 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・塩・醤油・かつおだし
土	3 17	カレーうどん もやしのお浸し くだもの	干めん・豚肉・人参・玉葱・キャベツ・ピーマン・小麦粉・バター・カレー粉・塩・醤油・かつおだし もやし・人参・きゅうり・醤油・削り節 くだもの	食パンサンド 食パン・ジャム くだもの・牛乳	菓子 せんべい 麦茶		
月	5	鶏肉の味噌漬け焼き きゅうりの塩昆布漬け きのごこわ 薩摩汁(鹿児島)	鶏肉・味噌・みりん・酒 きゅうり・しらす干し・塩昆布・醤油・かつおだし 胚芽精米・発芽玄米・もち米・きび・油揚げ・人参・まいたけ・しめじ・小松菜・醤油・酒・みりん・塩 鶏肉・こんにやく・さつまいも・人参・ごぼう・長ねぎ・青菜・味噌・煮干し・ごま油	いちごジャムケーキ 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・バター・砂糖・牛乳 いちごジャム くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	焼きうどん かぼちゃ焼き スープ	干めん・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・生椎茸・しめじ・ピーマン・削り節・油・バター・塩・醤油・中濃ソース かぼちゃ・油・塩 野菜・醤油・塩・かつおだし
火	6 20	野菜入りチーズオムレツ もやしときゅうりのカレー和え ごはん なすの味噌汁	鶏卵・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・塩・醤油・かつおだし・チーズ・油 もやし・きゅうり・カレー粉・醤油・塩・かつおだし 胚芽精米・発芽玄米・きび 茄子・みょうが・青菜・わかめ・味噌・煮干し	鬼まんじゅう さつまいも・小麦粉・上新粉・砂糖 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ウエハース せんべい 麦茶	魚の竜田揚げ 菜果なます ごはん 味噌汁	魚・醤油・酒・生姜・片栗粉・油 大根・きゅうり・りんご・みかん缶・酢・砂糖・かつおだし・塩 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
水	7 21	魚の磯辺揚げ 山家煮 ごはん 豆腐となめこの味噌汁	魚・小麦粉・あおのり・塩・水・油 豚肉・茄子・人参・いんげん・乾しいたけ・砂糖・酒・醤油・油 胚芽精米・発芽玄米・きび 豆腐・なめこ・長ねぎ・わかめ・青菜・味噌・煮干し	乳児:ピザトースト 幼児:夏野菜ピザ(クッキング) 乳児:食パン・ツナ缶・マッシュルーム・玉葱・ピーマン・トマトケチャップ・チーズ 幼児:小麦粉・BP・塩・油・水・しめじ・ピーマン・コーン缶・チーズ・トマトソース くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー スティック 麦茶	豆腐のカニあん じゃがいものナムル ごはん 味噌汁	豆腐・小麦粉・油・人参・長ねぎ・生椎茸・かに缶・片栗粉・塩 じゃがいも・きゅうり・白ごま・ごま油・酢・醤油・砂糖・塩 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	8	高野豆腐と肉団子煮 春雨とキャベツの中華風和え物 ごはん 麩とふのりの味噌汁	高野豆腐・鶏肉・長ねぎ・人参・パン粉・片栗粉・醤油・酒・砂糖・かつおだし キャベツ・人参・春雨・醤油・塩・ごま油 胚芽精米・発芽玄米・きび 麩・ふのり・あおさ・万能ねぎ・味噌・煮干し	かぼちゃパン かぼちゃ・ホットケーキミックス・ベーキングパウダー・砂糖 ヨーグルト・牛乳 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	鶏の唐揚げ 小松菜と人参のソテー ごはん 味噌汁	鶏肉・醤油・みりん・酒・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉・油 小松菜・人参・油・塩 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
金	9 23	豚肉のアップルソース焼き 金時豆のサラダ カレーピラフ もやしスープ	豚肉・りんご・醤油・酒・砂糖・塩・かつおだし・片栗粉 金時豆・キャベツ・きゅうり・人参・醤油・油・酢・砂糖・塩 胚芽精米・発芽玄米・きび・玉葱・人参・マッシュルーム・しめじ・ピーマン・塩・醤油・カレー粉・油 もやし・人参・長ねぎ・乾椎茸・青菜・わかめ・塩・醤油・かつおだし	おはぎ もち米・胚芽精米・きび・小豆・砂糖・塩・きな粉 くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー せんべい 麦茶	魚の塩焼き 三色金平 ごはん 味噌汁	魚・塩・油 ごぼう・人参・絹さや・醤油・砂糖・みりん・ごま油 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
土	10 24	きのこうどん 大根と生揚げ煮 くだもの	干めん・豚肉・長ねぎ・油揚げ・しめじ・えのき・なめこ・人参・みりん・醤油・かつおだし 生揚げ・大根・人参・絹さや・醤油・砂糖・塩 くだもの	食パンラスク 食パン・ファットスプレッド・砂糖 くだもの・牛乳	菓子 せんべい 麦茶		

\* 0才のみ9:30に朝の牛乳(豆乳入り)があります。 \* 幼児エネルギー-590kcal たんぱく質21.6g 脂質17.3g カルシウム244mg \* 3時の牛乳は豆乳入りです。 \* 夕食は、多少変更があるかもしれませんのでご了承ください。