

2017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	11 25	魚の幽庵焼き 高野豆腐の煮物 奈良茶飯(奈良県) かぼちゃの味噌汁	魚・醤油・酒・みりん・ゆず・油 高野豆腐・人参・いんげん・乾椎茸・醤油・砂糖・みりん・塩 胚芽米・きび・発芽玄米・大豆・醤油・塩・ほうじ茶 かぼちゃ・人参・玉葱・青菜・味噌・煮干し	きな粉揚げパン ドックパン・油・きな粉・砂糖・塩 くだもの・牛乳	ビスケット せんべい 麦茶	焼きそば いんげんのマリネ スープ	中華麺・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参・ピーマン・油・青のり・ウスターソース・中濃ソース・塩 いんげん・キャベツ・人参・コーン缶・酢・砂糖・塩・油 野菜・醤油・塩・かつおだし
火	12 26	野菜入りオムレツ もやしときゅうりのカレー和え ごはん のっぺい汁(新潟県)	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 胚芽米・きび・発芽玄米 里芋・大根・人参・長ねぎ・生椎茸・青菜・醤油・塩・片栗粉	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・イチゴジャム くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	豚肉の生姜焼き 和風サラダ ごはん 味噌汁	豚肉・しょうが・玉葱・ピーマン・みりん・醤油・油 しらす・わかめ・キャベツ・きゅうり・しめじ・醤油・酢・砂糖・油 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
水	13 27	ミートソーススパゲッティ かにサラダ 青梗菜とわかめのスープ	スパゲッティ・豚肉・牛肉・玉葱・人参・乾椎茸・トマト缶・ケチャップ・パセリ・油・塩・粉チーズ キャベツ・きゅうり・トマト・カニ缶・油・酢・砂糖・醤油・塩 青梗菜・もやし・長ねぎ・人参・わかめ・醤油・塩・ごま油	きのこおこわ 胚芽米・きび・もち米・油揚げ・人参・舞茸・しめじ 小松菜・醤油・酒・みりん・塩 くだもの・牛乳	クッキー 芋けんぴ 麦茶	豆腐のチャンプル さつまいもの天ぷら ごはん 味噌汁	豆腐・鶏肉・もやし・人参・にら・削り節・醤油・塩・油 さつまいも・小麦粉・水・油 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
木	14 28	豆腐のつくね焼き 春雨とキャベツの中華風和え ごはん 麩とふのりの味噌汁	豆腐・鶏肉・玉葱・パン粉(卵無し)・塩・油・味噌・みりん・砂糖・酒 春雨・キャベツ・もやし・人参・醤油・塩・ごま油 胚芽米・きび・発芽玄米 麩・ふのり・あおさ・万能ねぎ・味噌・煮干し	乳児:ピザトースト/幼児:夏野菜ピザ 乳児:食パン・玉葱・ピーマン・ツナ缶・マッシュルーム・コーン缶・ケチャップ・チーズ 幼児:小麦粉・ベーキングパウダー・水・塩・しめじ・ピーマン・コーン缶・トマトソース・チーズ くだもの・牛乳	ラスク せんべい 麦茶	魚の照り焼き 切干大根煮 ごはん 味噌汁	魚・醤油・酒・みりん・油 油揚げ・切干大根・乾椎茸・人参・いんげん・油・醤油・みりん・砂糖 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
金	1 15 29	魚の海苔味噌焼き 山家煮(東北) ごはん 豆腐となめこの味噌汁	魚・味噌・マヨネーズ(卵無し)・青のり 豚肉・こんにやく・なす・人参・いんげん・乾椎茸・醤油・酒・砂糖・油 胚芽米・きび・発芽玄米 豆腐・なめこ・長ねぎ・わかめ・青菜・味噌・煮干し	鬼まんじゅう(愛知県) さつまいも・小麦粉・上新粉・砂糖 くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	肉団子 ほうれん草とコーンのソテー ごはん 味噌汁	鶏肉・玉葱・パン粉(卵無し)・塩・醤油・酒・みりん・片栗粉・かつおだし ほうれん草・もやし・人参・コーン缶・バター・塩 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
土	2 16 30	カレーうどん もやしのお浸し くだもの	干めん・鶏肉・きゃべつ・人参・玉葱・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・きゅうり・人参・醤油・削り節 くだもの	食パンラスク 食パン・バター・砂糖 くだもの・牛乳	菓子 せんべい 麦茶		
月	4	鶏肉のきのこソースかけ きゅうりの塩昆布漬け ごはん 大根の味噌汁	鶏肉・油・人参・玉葱・生椎茸・しめじ・パセリ・バター・小麦粉・牛乳・塩 きゅうり・キャベツ・しらす・塩昆布・醤油・かつおだし 胚芽米・きび・発芽玄米 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し	プルーンマフィン 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・バター・砂糖 牛乳・プルーン くだもの・牛乳	ビスケット せんべい 麦茶	鶏南蛮うどん かぼちゃひじき煮 ヨーグルト	干めん・鶏肉・長ねぎ・もやし・人参・青菜・醤油・塩・かつおだし かぼちゃ・いんげん・ひじき・醤油・みりん・砂糖 ヨーグルト
火	5 19	にら玉風オムレツ 青梗菜のソテー ごはん なすの味噌汁	鶏卵・鶏肉・玉葱・にら・醤油・塩・油 青梗菜・もやし・人参・油・塩・醤油・みりん 胚芽米・きび・発芽玄米 なす・玉葱・みょうが・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	クッキー せんべい 麦茶	魚のトマト煮 野菜のごま酢和え ごはん 味噌汁	魚・玉葱・トマト缶・ケチャップ・パセリ・塩・かつおだし キャベツ・もやし・人参・小松菜・白ごま・酢・砂糖・塩 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
水	6 20	さんまの蒲焼き 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・片栗粉・油・醤油・みりん・砂糖・かつおだし キャベツ・きゅうり・みかん缶・酢・砂糖・醤油・塩・かつおだし 胚芽米・きび・発芽玄米・菊・塩・酒 じゃがいも・玉葱・人参・わかめ・味噌・煮干し	おはぎ 胚芽米・きび・もち米・小豆・砂糖・塩・きな粉 くだもの・牛乳	クッキー 芋けんぴ 麦茶	豆腐のバター醤油炒め 大根の金平 ごはん 味噌汁	豆腐・豚肉・玉葱・人参・ピーマン・醤油・バター・油 大根・大根の葉・人参・油・砂糖・みりん・醤油 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
木	7 21	豆腐ツナハンバーグ 人参といんげんのごま和え ごはん 薩摩汁(鹿児島県)	豆腐・ツナ缶・人参・玉葱・生椎茸・万能ねぎ・パン粉(卵無し)・片栗粉・醤油・塩・油 人参・いんげん・キャベツ・白ごま・醤油・砂糖・塩 胚芽米・きび・発芽玄米 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	乳児:さつま芋きな粉団子/幼児:月見団子 乳児:さつまいも・砂糖・豆乳・きな粉 幼児:上新粉・白玉粉・水・こしあん・醤油・砂糖・かつおだし・片栗粉 くだもの・牛乳	ラスク 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・もやし・人参・油・塩 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
金	8 22	豚肉のアップルソース焼き 金時豆のサラダ ごはん もやしとわかめの味噌汁	豚肉・りんご・醤油・酒・砂糖・塩・片栗粉・かつおだし 金時豆・きゃべつ・きゅうり・人参・醤油・油・酢・砂糖・塩 胚芽米・きび・発芽玄米 わかめ・もやし・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し	チーズパン(卵無し) 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩・チーズ くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	魚のカレー焼き じゃがいものナムル ごはん 味噌汁	魚・塩・小麦粉・カレー粉・油 じゃがいも・きゅうり・人参・白ごま・ごま油・酢・砂糖・醤油・塩 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
土	9	きのこうどん 大根と生揚げの煮物 くだもの	干めん・鶏肉・油揚げ・長ねぎ・人参・しめじ・えのき・なめこ・醤油・みりん・かつおだし 生揚げ・大根・人参・絹さや・醤油・砂糖・塩 くだもの	食パンサンド 食パン・ジャム くだもの・牛乳	菓子 せんべい 麦茶		

* 0才のみ9:30に朝の牛乳があります。

* 幼児 エネルギー573kcal たんぱく質22.0g 脂質17.5g カルシウム263mg

* 夕食は、多少献立の変更があるかもしれませんのでご了承ください。