

# 2018年9月予定献立表

尾山台保育園

曜	日	昼食	材料名	0,1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕食	材料名
月	10	魚の幽庵焼き 高野豆腐の煮物 ごはん かぼちやの味噌汁	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 かぼちや・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し		奈良茶飯(奈良県) 胚芽米・きび・大豆・醤油・塩・ほうじ茶	かりんとう せんべい	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・かつおだし・醤油・塩
火	25	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・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		乳児:さつまいもきなこ団子 幼児:月見団子[十五夜] 乳/さつまいも・砂糖・豆乳・きな粉 幼/上新粉・白玉粉・水・こしあん・醤油・砂糖・出汁・片栗粉	クッキー せんべい	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・かつおだし・味噌
水	26	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・合挽き肉・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		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	ふかしいも	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・かつおだし・味噌
木	27	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・あおさのり・万能ねぎ・味噌・煮干し		きのおこわ 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	ラスク せんべい	三色ごはん 南瓜焼き 味噌汁	胚芽米・きび/鶏肉・砂糖・醤油・ほうれん草・削り節・人参・塩 かぼちや・塩 野菜・かつおだし・味噌
金	28	魚の海苔味噌焼き 山家煮(東北地方) 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・蒟蒻・茄子・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		チーズパン 強力粉・砂糖・ドライイースト・油・豆乳・塩・チーズ	クッキー せんべい	肉うどん ほうれん草の海苔和え くだもの	干めん・豚肉・長ねぎ・人参・青菜・味噌・醤油・かつおだし ほうれん草・もやし・刻み海苔・醤油・かつおだし くだもの
土	15 29	カレーうどん もやしのお浸し くだもの	干めん・鶏肉・キャベツ・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		パン パン	菓子		
月	3	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		乳児:きなこ揚げパン 幼児:カレーうどん 乳児:パン(卵無し)・油・きな粉・砂糖・塩 幼児:カレー<防災食>・干めん	かりんとう せんべい	鶏南蛮うどん かぼちやひじき煮 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 かぼちや・いんげん・ひじき・醤油・みりん・砂糖 ヨーグルト
火	18	にら玉オムレツ 青梗菜ソテー 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 茄子・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	クッキー せんべい	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・かつおだし・味噌
水	19	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・じゃがいも(0.1歳)・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	肉団子	栗ごはん[重陽の節句] 胚芽米・きび・もち米・栗・塩・酒	ふかしいも	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・青菜・人参・油・砂糖・みりん・醤油 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	20	豆腐ツナハンバーグ 人参といんげんの胡麻和え ごはん 薩摩汁(鹿児島)	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 こんにゃく・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:ピザトースト 幼児:ピザ 乳/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/小麦粉・ベーキングパウダー・水・塩・トマトソース・チーズ・収穫野菜	クッキー せんべい	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・しょうが・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・かつおだし・味噌
金	21	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・じゃがいも(0.1歳)・酒・醤油・りんご・醤油・砂糖・塩・片栗粉・かつおだし 金時豆・キャベツ・きゅうり・人参・醤油・油・酢(幼児のみ)・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	肉団子 酢抜き	おはぎ[お彼岸] 胚芽米・きび・もち米・小豆・砂糖・塩・きな粉	クッキー せんべい	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・かつおだし・味噌
土	22	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		パン パン	菓子		

\* 0才のみ9:30に朝の牛乳があります。 \* 幼児 エネルギー574kcal たんぱく質21.8g 脂質16.8g カルシウム233mg \* 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。