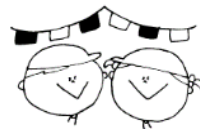


2018年

9月

献立表



木の实保育園

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時、○は午後おやつ)</small>	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
10月	ゆかりごはん ささみの七味焼き ブロッコリーのお浸し にんじんの甘煮 じゃがいもとわかめの味噌汁 バナナ	米、じゃがいも、押麦、油、三温糖、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、鶏ささ身、白みそ、赤みそ、かつお節、○バター、○アーモンド、○卵、○牛乳	バナナ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、しょうが	◎牛乳 ○カップケーキ ○牛乳	さけおにぎり 果物
11火 25	スパゲティ・ナポリタン 野菜スープ 梨	スパゲティ、じゃがいも、油、三温糖、○水あめ、○三温糖	◎ヨーグルト、ベーコン、粉チーズ、○牛乳、○きな粉	なし、たまねぎ、ピーマン、にんじん、こまつな	◎ヨーグルト ○きな粉ぼう ○牛乳	わかめおにぎり 果物
12水 26	ごまご飯 豆腐ハンバーグ ポイルキャベツ ミニトマト 小松菜と玉ねぎの味噌汁 巨峰	米、パン粉、押麦、三温糖、○小麦粉、○やまといも、○油	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、白みそ、赤みそ、黒ごま、○卵、○ベーコン、○牛乳	キャベツ、ぶどう、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、こまつな、○コーン缶、○ねぎ、○キャベツ	◎牛乳 ○お好み焼き ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
13木 27	ロールパン 夏野菜と鶏肉のチーズ焼き かき玉スープ オレンジ	ロールパン、三温糖、片栗粉、○米、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、とろけるチーズ、卵、○牛乳、○魚肉ソーセージ	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、ミニトマト、なす、赤ピーマン、ピーマン、ほうれんそう、ねぎ、にんにく、○きゅうり、○焼きのり	◎牛乳 ○細巻き寿司 ○牛乳	おかかおにぎり 果物
14金 28	さんまのかば焼き丼 ※○オは小麦粉をつけて焼きます 塩もみきゅうり キャベツとにんじんの味噌汁 バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、押麦	◎ヨーグルト、さんま、白みそ、赤みそ、○牛乳	バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん	◎ヨーグルト ○カステラ ○牛乳	さけおにぎり 果物
1土 15	ドライカレー チンゲン菜スープ グレープフルーツ	米、押麦、小麦粉、油、マーガリン、三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、干しぶどう	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
3月	さんまのかば焼き丼 ※○オは小麦粉をつけて焼きます 塩もみきゅうり キャベツとにんじんの味噌汁 バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、押麦	◎牛乳、さんま、白みそ、赤みそ、○牛乳	バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん	◎牛乳 ○カステラ ○牛乳	わかめおにぎり 果物
4火 18	カレーうどん 炒り鶏 オレンジ	生うどん、じゃがいも、板こんにゃく、片栗粉、三温糖、油、○じゃがいも、○片栗粉	◎ヨーグルト、鶏むね肉、豚肉、かつお節、○粉チーズ、○バター、○牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、いんげん	◎ヨーグルト ○じゃがいもおやき ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
5水 19	ごまご飯 魚の香り焼き おひたし にんじんの甘煮 チンゲン菜とたまねぎの味噌汁 梨	米、押麦、三温糖、○油、○ホットケーキ粉	◎牛乳、かじき、赤みそ、白みそ、黒ごま、かつお節、○牛乳、○卵、○ねりあん	なし、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○あんこ巻き ○牛乳	おかかおにぎり 果物
6木 20	ロールパン 鶏手羽肉の黒酢煮 野菜炒め ワカメスープ 巨峰	ロールパン、三温糖、油、○米	◎牛乳、鶏手羽肉、ベーコン	ぶどう、キャベツ、○きゅうり、ねぎ、にんじん、生わかめ、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○しょうゆおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ジャムサンド 果物
7金 21	ゆかりごはん 酢豚・ケチャップ味 白菜と人参の味噌汁 グレープフルーツ	米、じゃがいも、三温糖、押麦、片栗粉、油、ごま油、○片栗粉、○白玉粉、○三温糖	◎ヨーグルト、豚肉、白みそ、赤みそ、○牛乳	たまねぎ、グレープフルーツ、はくさい、にんじん、たけのこ、ピーマン、干しいたけ、しょうが	◎ヨーグルト ○甘辛だんご ※○オはきなこおにぎりになります ○牛乳	さけおにぎり 果物
8土 22	ドッグパン 野菜スープ オレンジ	ホットドッグパン、じゃがいも、マーガリン、マヨネーズ、油、三温糖	◎牛乳、卵、ウインナー、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	

9月の食育 みて!さわって!やってみよう!

- *3歳未満児は朝おやつに、月・水・木・土は牛乳を飲み、火・金はヨーグルトを食べます。
- *今月の栄養価の平均値
(乳児) エネルギー508kcal、たんぱく質19.5g
(幼児) エネルギー618kcal、たんぱく質23.2g
- *○、1歳はごまを除去、0歳は甲殻類を除去します。
- *材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。
- *補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。
- *21日は幼児組によるお月見団子作りがあります。



- 3日.....さんまのかば焼き丼
さんまはどんなお魚?
- 11日.....梨
梨をさわってみよう!
- 21日.....お月見団子作り
- 26日.....豆腐ハンバーグ
豆腐は何からできている?
※ひよこ組は、甲殻類(エビ・カニ)除去します。
※ひよこ・ひばり組はごまを除去します。

