

令和3年9月

予定献立表(一般)

いなぎのぞみ保育園

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	延長 おやつ	主な材料の体内での働き				栄養価	
		乳児 主食	乳児・幼児 副食			血や肉となる	働く力や熱と なる	体の調子を整 えるもの	調味料 その他	乳児	幼児
1	水	ごはん	カレービーンズ	のむヨーグルト	麦茶	大豆水煮	はいが精米、油	人参、玉ねぎ	ケチャップ、塩	511 kcal	387 kcal
		シルバーサラダ	味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	りんご入り蒸しパン	鮭おにぎり	鶏もも肉(皮なし)	砂糖	にんにく	ウスターソース	たんぱく質 18.8g	たんぱく質 15.3g
		梨				味噌、豆乳	春雨(でんぷん)	きゅうり	こしょう、だし汁	脂質 13.9g	脂質 12.9g
						飲むヨーグルト	マヨネーズ	かぼちゃ	B・P		
							小麦粉	りんご	カレー粉		
2	木	ガパオ風ライス	トマトときのこのマリネ	牛乳	麦茶	豚挽肉	はいが精米	ピーマン	しょう油、酒	489 kcal	379 kcal
		りんご		お麩のラスク	炊き込みご飯おにぎり	卵	油、砂糖	人参、にんにく	オイスターソース	たんぱく質 17.6g	たんぱく質 16.9g
				鈴カステラ		まぐろ油漬缶	麩、胡麻油	トマト、しめじ	酢	脂質 18.5g	脂質 19.8g
						牛乳	マーガリン	パセリ	塩		
							鈴カステラ	梨、赤ピーマン	こしょう		
3	金	はちみつサンド	魚の変わり焼き	牛乳	麦茶	むきがれい	食パン、はちみつ	なす、玉ねぎ、小松菜	塩、こしょう	498 kcal	436 kcal
		ラタトゥイユ	春雨と豆腐のスープ	鶏おこわ	ゆかりのりまき	ベーコン	油、マヨネーズ、パン粉	ピーマン、ズッキーニ	鶏ガラ	たんぱく質 23.4g	たんぱく質 22.8g
		梨				綿豆腐	オリーブオイル、白胡麻	人参、にんにく	水	脂質 15.8g	脂質 15.7g
						牛乳	砂糖、春雨(でんぷん)	梨、ホールトマト缶	酒		
						鶏もも肉(皮なし)	はいが精米、もち米	干しいたけ、ごぼう	しょう油		
4	土	ごはん	麻婆豆腐	牛乳	麦茶	鶏豆腐	はいが精米	人参、干しいたけ	水	488 kcal	392 kcal
		じゃがいもの磯和え	味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	人参ごはん	せんべい	豚挽肉	胡麻油	長ねぎ、青のり	しょう油	たんぱく質 16.7g	たんぱく質 15.6g
		もも缶			ラスク	味噌	砂糖	わかめ	塩	脂質 13.4g	脂質 13.4g
						牛乳	かたくり粉	玉ねぎ	だし汁		
							じゃがいも	りんご	酒		
6	月	ごはん	豚肉の胡麻照り焼き	牛乳	麦茶	豚もも肉	はいが精米	きゅうり、人参	しょう油	521 kcal	450 kcal
	火	野菜スティック	けんちん汁	6日	キンパ	綿豆腐	小麦粉、黒胡麻	ごぼう	みりん	たんぱく質 19.8g	たんぱく質 19.7g
		りんご		さつま芋ドーナツ		牛乳	油、砂糖	大根	だし汁	脂質 19.0g	脂質 20.7g
				21日		豆乳	上新粉	長ねぎ	塩		
				うさぎの蒸しパン			さつま芋	トマト	B・P		
7	火	ごはん	ジャーマンオムレツ	牛乳	麦茶	卵、ベーコン	はいが精米	玉ねぎ、きゅうり	塩	517 kcal	431 kcal
		酢の物	味噌汁(絹豆腐・小松菜)	ロールカステラ	こぎつねごはんおにぎり	しらす干し	じゃがいも	わかめ	こしょう	たんぱく質 19.5g	たんぱく質 18.8g
		梨				絹豆腐	油	みかん缶	酢	脂質 18.4g	脂質 19.1g
						味噌	砂糖	小松菜	だし汁		
						牛乳	ロールカステラ	りんご			
8	水	ロールパン	豆腐のミートローフ	牛乳	麦茶	綿豆腐、豚挽肉	バターロール、油	玉ねぎ、キャベツ	塩、こしょう	524 kcal	447 kcal
		サクワクラフト	トマト入り卵スープ	米粉と黄名粉の	ツナご飯おにぎり	卵	オートミール	人参、トマト	酢	たんぱく質 21.3g	たんぱく質 19.3g
		りんご		ケーキ		牛乳	かたくり粉、胡麻油	クリームコーン缶	水	脂質 20.9g	脂質 19.3g
						黄名粉	上新粉、砂糖	長ねぎ、りんご	鶏ガラ		
						豆乳	黒砂糖	レーズン	B・P		
9	木	ごはん	魚のピカタ	牛乳	麦茶	生鮭、卵	はいが精米	人参	塩	522 kcal	440 kcal
		チンゲン菜のソテー	味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)	黒糖黄名粉	ホットドック	ベーコン	油、さつま芋	チンゲン菜	こしょう	たんぱく質 21.6g	たんぱく質 21.5g
		梨		ポップコーン		味噌	とうもろこし(乾)	しめじ	だし汁	脂質 18.2g	脂質 19.5g
				揚げせんべい		牛乳	黒砂糖、小麦粉	玉ねぎ	水		
						黄名粉	あげせんべい	梨			
10	金	カレー(ライス)	切り干し大根の胡麻ドレッシング	牛乳	麦茶	豚もも肉	はいが精米	人参、玉ねぎ	カレー粉、水	529 kcal	445 kcal
		りんご		フルーツ寒天	きなこトースト	スキムミルク	油、マーガリン	切干し大根	鶏がら	たんぱく質 15.9g	たんぱく質 15.7g
				お米スナック		牛乳	小麦粉、白胡麻	粉寒天、きゅうり	中濃ソース、塩	脂質 18.2g	脂質 19.8g
							砂糖、じゃがいも	みかん缶	酢、ケチャップ		
							お米スナック	パイン缶、りんご	しょう油		
11	土	胡麻塩ごはん	生揚げのカレー炒め	牛乳	麦茶	生あげ	はいが精米	人参、玉ねぎ	塩	496 kcal	377 kcal
		かぼちゃの含め煮	味噌汁(わかめ・長ねぎ・切干し大根)	レーズンロール	こめぼんバー	豚もも肉	黒胡麻	ピーマン、エリンギ	カレー粉	たんぱく質 19.2g	たんぱく質 17.8g
		もも缶			せんべい	味噌	油	かぼちゃ	だし汁	脂質 15.1g	脂質 14.6g
						牛乳	レーズンロール	長ねぎ、わかめ	しょう油		
13	月	ごはん	鶏肉のさっぱり煮	牛乳	麦茶	鶏もも肉(皮なし)	はいが精米	生姜汁、ほうれん草	酒、酢、こしょう	485 kcal	407 kcal
		三色おひたし	味噌汁(油あげ・なす)	凍り豆腐の	ピザトースト	油あげ	胡麻油、白胡麻	もやし、人参	しょう油、塩	たんぱく質 22.3g	たんぱく質 23.0g
		梨		ミートソース風スパゲティ		味噌	スパゲティ、油	エリンギ、なす、梨	水、だし汁	脂質 13.9g	脂質 14.7g
						牛乳	マーガリン、砂糖	玉ねぎ、ピーマン	鶏ガラ、ケチャップ		
						凍り豆腐	かたくり粉	ホールトマト缶	中濃ソース		
14	火	煮込みうどん	ツナ入り卵焼き	牛乳	麦茶	豚もも肉	乾麺	人参、玉ねぎ	だし汁	458 kcal	384 kcal
		野菜ソテー	りんご	カステラ	ベーコンピラフおにぎり	卵	砂糖	ほうれん草	みりん	たんぱく質 20.0g	たんぱく質 17.3g
						まぐろ油漬缶	油	キャベツ	しょう油	脂質 16.5g	脂質 16.8g
						牛乳	麩	ピーマン	塩		
							カステラ	えのき、りんご	こしょう		
22	水	ごはん	鶏レバーのソース煮	お茶	麦茶	鶏レバー	はいが精米	キャベツ	酒、ケチャップ	493 kcal	376 kcal
		スパゲティサラダ	味噌汁(小松菜・さつま芋)	おはぎ	しらすトースト	味噌	スパゲティ、マヨネーズ	人参	ウスターソース	たんぱく質 18.3g	たんぱく質 15.9g
		りんご				小豆	さつま芋、もち米	きゅうり	塩、こしょう	脂質 9.8g	脂質 7.8g
						黄名粉	米、かたくり粉	小松菜	だし汁、しょう油		
							砂糖	りんご	お茶		
28	火	くりごはん	鶏肉団子いがり揚げ	牛乳	麦茶	鶏ひき肉	はいが精米、ごま	栗、レンコン	酒	530kcal	524kcal
		秋野菜のサラダ	きのこの味噌汁	手作りパン	ベーコンピラフおにぎり	味噌	片栗粉、そうめん	生姜、かぼちゃ	塩	たんぱく質 19.4g	たんぱく質 16.7g
		梨				牛乳	油、さつま芋	きゅうり、コーン	醤油	脂質 21.9g	脂質 16.5g
						豆乳	マーガリン、強力粉	まいたけ、しめじ	マヨドレ		
							薄力粉、砂糖	しいたけ、万能ねぎ	ココア		

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。(参考) 幼児の主食は胚芽精米50gを目分量としています。

業者の都合により、献立・食材が変更になる場合があります。
アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。