

平成29年

9月献立表



なしのき保育園

| 日 | 曜日 | 10時のおやつ (3歳未満) | ひる | 3時のおやつ | 主な食材料 | 延長保育 補食 | |
|----------|----|-------------------|--|---------------------------------------|--|---|---------------------|
| 1 | 木 | りんごゼリー | のりのつくだにごはん じゃがいものみそしる あじのごまあげ | にびたし くだもの | りんごとチーズの ケーキ のむヨーグルト | こめ やきのり じゃがいも たまねぎ わかめ みそ あじ しろごま こむぎこ でんぷん あぶら もやし こまつな しめじ あぶらあげ さとう はくとう りんご チーズ きゅうにゅう | のりせんべい やさしいジュース |
| 2 | 金 | チーズデザート (いちご) | ハッシュドポークライス コンソメスープ イタリアンサラダ | くだもの | ウイナーパン ぎゅうにゅう | こめ ぶたにく たまねぎ マッシュルーム あぶら こむぎこ バター こなチーズ トマト グリンピース にんじん ベーコン あかピーマン ブロッコリー レタス きゃべつ りんご きゅうにゅう | ビスケット オレンジゼリー |
| 3 | 土 | かし むぎちゃ | ラーメン だいこんとりにくのにも くだもの | ポテトパン ぶどうゼリー ぎゅうにゅう | ちゅうかめん あぶら やきぶた ちんげんさい きゃべつ もやし にんじん いら こまあぶら ながねぎ だいこん とりにく さとう みかん ぎゅうにゅう | かし りんごヨーグルト | |
| 5 | 月 | ヨーグルト | ぶたどん かきたまじる キャロットサラダ | くだもの | ホットケーキ ぎゅうにゅう | こめ ぶたにく たまねぎ しいたけ しらたき きぬさや さとう ほうれんそう たまご にんじん でんぷん いんげん コーン あまなつ きゅうにゅう バター | クラッカーサンド むぎちゃ |
| 6 20 | 火 | オレンジゼリー | きびごはん とうふのみそしる さかなのこうみやき | ひじきのにも くだもの | ウイナーサンド オレンジジュース 20日 にくまん むぎちゃ | こめ きび とうふ えのき わかめ みそ かい ごま パセリ あぶら ひじき あぶらあげ いんげん しらたき さとう おうとう パン マーガリン ウイナー きゃべつ | おこし のむヨーグルト |
| 7 21 | 水 | チーズ ぶどうジュース | ポケットパン (1歳までバターロール) ABCスープ とりにくのトマトに | ポテトサラダ くだもの | きなこおはぎ むぎちゃ | パン マカロニ きゃべつ たまねぎ にんじん ベーコン とりにく パター トマト さとう じゃがいも グリンピース コーン なし こめ もちめこ きなこ | にゅうめん |
| 8 22 | 木 | はっこうにゅう (いちご) | こぎつねごはん ふのみそしる まつかぜやき | のりあえ くだもの | ワッフル ぎゅうにゅう | こめ あぶらあげ さとう ふ きゃべつ たまねぎ みそ とりにく とうふ ながねぎ にんじん パン たまご こま もやし ほうれんそう えのき のり みかん きゅうにゅう | こざかなせんべい ぶどうジュース |
| 9 | 金 | かし りんごジュース | カレーライス ちんげんさいのスープ コールスローサラダ (プチトマト) | ヨーグルト | ハムロールパン ぎゅうにゅう | こめ むぎ ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも あぶら パター こむぎこ グリンピース ちんげんさい ベーコン きゃべつ コーン きゅうり ミノトマト ヨーグルト きゅうにゅう | チーズデザート むぎちゃ |
| 10 | 土 | かし むぎちゃ | きつねうどん じゃがいもそぼろに くだもの | メロンパン ようなしゼリー ぎゅうにゅう | うどん とりにく あぶらあげ さとう にんじん ながねぎ ほうれんそう じゃがいも ぶたにく さと う はくとう きゅうにゅう | かし みかんヨーグルト | |
| 24 | 土 | かし むぎちゃ | にくうどん さといものにも くだもの | クリームパン ようなしゼリー ぎゅうにゅう | うどん ぶたにく あぶらあげ にんじん はくさい ながねぎ ほうれんそう さといも いんげん さとう はくとう きゅうにゅう | かし みかんヨーグルト | |
| 12 | 月 | フルーツの ヨーグルトあえ | なっとうごはん ほうれんそうのみそしる さかなのてりやき | きりほしだいこんのにも おつきみゼリー | マカロニきなこ ぎゅうにゅう | こめ なっとう とうふ たまねぎ ほうれんそう み そ かきい あぶら きりほしだいこん ちくわ にんじん いんげん しいたけ こまあぶら さとう マカロニ きなこ きゅうにゅう | ジャムサンド やさしいジュース |
| 26 | 月 | フルーツの ヨーグルトあえ | ごまかけごはん ほうれんそうのみそしる さかなのてりやき | きりほしだいこんのにも ぶどうゼリー | マカロニきなこ ぎゅうにゅう | こめ ごま とうふ たまねぎ ほうれんそう みそ かきい あぶら きりほしだいこん ちくわ にんじん いんげん しいたけ こまあぶら さとう マカロニ きなこ きゅうにゅう | ジャムサンド やさしいジュース |
| 13 27 | 火 | オレンジゼリー | みそラーメン にくだんこのあますあなかけ もやしのナムル | くだもの | トマトリゾット チーズ | ちゅうかめん ぶたにく きゃべつ にんじん なが ねぎ しいたけ コーン みそ こまあぶら さとう でんぷ ん ほうれんそう もやし あかピーマン りんご こめ たまねぎ トマト ベーコン チーズ | にしよくせんべい のむヨーグルト |
| 14 28 | 水 | はっこうにゅう (プレーン) | とうふのごもくにどん にらたまスープ シルバーサラダ | くだもの | りんごシャーベット かし 28日:カップケ キ むぎちゃ | こめ とうふ ぶたにく たけのこ にんじん はくさ い しいたけ あぶら でんぷん こまあぶら きぬさや うすらたまご たまご いら ながねぎ はるさめ あかピーマン きゃべつ コーン あまなつ | おにぎり むぎちゃ |
| 15 29 | 木 | チーズデザート (いちご) | ごはん ぐだくさんみそしる とりにくのからあげ | こうやどうふのにも くだもの | ふかしいも むぎちゃオーレ | こめ にんじん だいこん じゃがいも こまつな ながねぎ あぶらあげ みそ とりにく でんぷん あぶら こうやどうふ しいたけ いんげん なし さつまいも きゅうにゅう さとう | すすかステラ むぎちゃ |
| 16 30 | 金 | チーズ オレンジジュース | チキンライス こまつなのスープ さけのクリームソースやき | わかめサラダ くだもの | ドーナツパン ぎゅうにゅう | こめ バター とりにく たまねぎ グリンピース にんじん こまつな ながねぎ ベーコン さけ こむぎこ きゅうにゅう なまクリーム こなチーズ わかめ コーン だいこん おうとう | サブ ヨーグルト |
| 17 | 土 | かし むぎちゃ | ツナのスパゲティ きゃべつスープ くだもの | バターロール りんごジャム オレンジゼリー ぎゅうにゅう | スパゲティ ツナ たまねぎ にんじん ピーマン えのき あぶら とりにく きゃべつ ながねぎ ようなし バターロール きゅうにゅう | かし ヨーグルト | |

※ 安心・安全な食材を使用するため、献立を変更することがあります。

＜3歳以上児＞

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|-------|---------|-------|-------|
| 今月の平均 | 603kcal | 21.5g | 15.8g |
| 園の目標値 | 570kcal | 22.0g | 17.0g |

＜3歳未満児＞

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|-------|---------|-------|-------|
| 今月の平均 | 552kcal | 20.1g | 13.9g |
| 園の目標値 | 520kcal | 21.0g | 16.0g |

しょくじのやくそく

ただしく
はいぜん

よいしせい

マナーをまもろう

7日にあきしまの
なしをしようする

いまがおいしいたべもの

なす、さつまいも、なし

9がつ