

令和2年度中期予定献立一覧表(9月分)



竜光保育園

日	全児		1,2歳児		材 料 (分類: 六つの基礎食品)						栄養価					
	献立名	午 後 おやつ (*は手作り)	主食	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの 1	2	体の調子を整える もとなるもの 3	4	熱や力のもとに なるもの 5	6	エネルギー Kcal	たんばく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g
14 火月	厚揚げの中華風煮 春雨中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	ごはん	牛乳	厚揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳 黄粉	人参 さやいんげん チンゲンサイ	玉葱・たけのこ キャベツ・もやし 干椎茸	米・砂糖・醤油・スプの素 酢・片栗粉・味噌・みりん *はからスープの素・マカロニ	サラダ油 ごま油 油	404	18.7	18.4	346	2.3	1.8
17 水木	ハヤシ汁 切干大根サラダ	牛乳 *バナナケーキ	ごはん	牛乳	牛肉 ロースハム	牛乳	人参	玉葱・グリビース 切干大根・胡瓜 バナナ	米・小麦粉・スプの素 キャベツ・砂糖・トビロシ *はからスープの素・マカロニ	バター ごま油 油	466	16.4	21	269	1.3	2
15 木火	魚のみそ煮 小松菜のごまあえ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 あられ おやついりこ	ごはん	牛乳	白身魚 味噌 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布 おやついりこ	小松菜 人参	生姜 えのき茸 葱	米・砂糖・醤油・酒 あられ	すりごま	303	23	9.5	391	3.1	2
28 金月	豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 *黒糖もち	ごはん	牛乳	豚肉・油揚げ 味噌・黄粉	牛乳 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤)	茄子 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 黒砂糖	ごま油	437	23.2	11.1	402	2.6	1.7
19 土土	ソイミートペンネ レタスのスープ	牛乳 クッキー	パン	牛乳	ゆで大豆 合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱 レタス	米・砂糖・醤油・スプの素 キャベツ・醤油・スプの素	サラダ油	398	15	19.7	212	1	1.6
24 月木	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳 梨	ごはん	牛乳	合挽肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリビース・梨	米・じゃがいも・カレー スプの素	サラダ油 ゴマドレッシング	418	17.1	21	358	2.1	2.4
8 火	レバーボール 胡瓜もみ トマトとコーンのスープ	牛乳 せんべい	パン	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキムミルク	人参・ピーマン・トマト パセリ	玉葱 胡瓜 スイートコーン	米・小麦粉・スプの素 醤油・せんべい	ピーナッツ サラダ油	399	17.5	17.2	227	3.7	1.5
23 水水	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 *蒸しパン	ごはん	牛乳	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ ホットケーキミックス	サラダ油	383	20.2	17.9	327	2.2	1.9
25 木金	白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ えのきだけのスープ	牛乳 おかき チーズ	ごはん	牛乳	白身魚 竹輪	牛乳 青のり プロセッセ	人参	キャベツ・胡瓜 えのき茸・葱	米・酒・片栗粉・上新粉 酢・醤油・みりん スプの素・おかき	サラダ油 ごま	358	20.7	17.7	275	0.9	1.8
29 金火	ひじきハンバーグ トマト キャベツのスープ	牛乳 鉄強化ウエハース	パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スキムミルク・粉チーズ	トマト 人参 パセリ	玉葱 キャベツ	米・パン粉・片栗粉・醤油 ケチャップ・スプの素 強化ウエハース	油	389	18	21.8	572	4.4	1.4
26 土土	肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	ごはん	牛乳	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	米・砂糖・醤油・ふ ホットケーキミックス	サラダ油	466	17.7	14.7	213	1.7	2.4
30 金水	パプリカと鶏肉の南蛮漬 青梗菜のすまし汁	固形ヨーグルト クラッカー	ごはん	牛乳	鶏肉 かまぼこ	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄)・ピーマン チンゲンサイ	玉葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・砂糖 醤油・みりん	油	410	18.4	21.2	167	7.8	2.4
16 水生	カレー風味のたきこみごはん 豚ヒレのたっぷり揚げ・トマトときゅうりのすまし汁 麩のすまし汁・みかん	ゼリー		牛乳	まぐろ油漬 豚ヒレ	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	パプリカ(赤)・パプリカ(黄) 人参 トマト	エリンギ・玉葱 胡瓜・葱・みかん	米・スプの素・カレー粉 ケチャップ・醤油・酒・片栗粉 上新粉・酢・白玉子・ピー	バター サラダ油	554	23.4	15.4	103	2.1	2.6
											510	21.5	15.4	168	1.6	2

調理室
だり
まだまだ暑
日が経いて
いそが
季節はだんだん
と秋に近づい
てきました。
日中は暑くても
朝晩は涼しく
なっています。
夏の疲れが出て
くるこの季節、
毎日の食事を
見直してバランス
のとれた食生活
を送る方に
心がけましょう!

16日 誕生会
"黒糖もち"
(1人分(2))
片栗粉 7
黒砂糖 7
水 40
黄粉 3

(作り方) ①片栗粉・水・黒砂糖を混ぜる。
②①を中火にかけながら透き通るまでよく練る。
③バットに流し冷ます。
④10センチに切り、黄粉をまぶす。



※平均栄養価は行事食を除く