

# 平成27年9月分 給食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	 	 		 	 	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
					きいろ 熱や力になるもの	あか 血や肉の骨になるもの	みどり 里肉						
1	火	ビスケット 牛乳	アルファー化米給食	リッツ バナナ 麦茶	アルファー化米 こんにやく サラダ油	豚肉 豆腐	きゃべつ にんじん ゆかり粉 干しいたけ 白菜 葉ねぎ	414kcal	10.9g	8.5g	0.5g		
2	16 水	サラダせんべい 牛乳	ごはん あじのかば焼き 切り干し大根煮物 みそ汁 果物	スウィートポテト	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 さつまいも バター ごま	油揚 みそ 牛乳 たまご	切り干し大根 にんじん さやえんどう なす 葉ねぎ	568kcal	20.2g	15.7g	2.1g		
3	木	カルシウムせんべい 牛乳	コーンパン 青梗菜スープ 和風チーズハンバーグ きゃべつソテー 果物	ツナの炊き込みご飯	コーンパン パン粉 砂糖 片栗粉 サラダ油 米	鶏ひき肉 チーズ たまご ベーコン ツナ 牛乳	コーン 玉葱 にんじん きゃべつ 青梗菜 干し椎茸 もやし えのき	538kcal	24.9g	19.8g	2.7g		
4	18 金	ビスケット 牛乳	麦ご飯 生姜焼き 付け合せ なめこ汁 果物	コーントースト	有乳 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 食パン	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	玉葱 しょうが きゃべつ ミニトマト なめこ ねぎ コーン	513kcal	19.5g	17.5g	2.1g		
5	19 土	芋チップ 牛乳	わかめうどん きゆりもみ 肉じゃが カップヨーグルト	甘みそおにぎり	うどん 砂糖 じゃが芋 こんにやく 三温糖 米	牛乳 わかめ 油揚 豚肉 ヨーグルト みそ	にんじん 玉葱 きゅうり グリーンピース	502kcal	16.3g	8.8g	2.6g		
7	28 月	リッツ 牛乳	そぼろごはん みそ汁 さばのカレー焼き 小松菜のおかかあえ 果物	ラスク	米 サラダ油 三温糖 上新粉 フランスパン 砂糖 バター	豚ひき肉 さば かつお節 みそ 牛乳	いんげん 小松菜 にんじん しめじ えのき ねぎ	564kcal	24.3g	19.9g	2.2g		
8	29 火	ビスケット 牛乳	スパゲッティーボンゴレ サモサ 果物 パンブキンスープ	チキンピラフ	スパゲッティー オリーブ油 じゃが芋 餃子の皮 サラダ油 バター 片栗粉 バター	あさり ベーコン 豚ひき肉 鶏肉 生クリーム 鶏肉	玉葱 しめじ 赤ピーマン にんにく にんじん かぼちゃ ピーマン	569kcal	19.5g	16.8g	2.6g		
9	30 水	サラダせんべい 牛乳	ごはん 鶏肉のごま焼き 昆布の煮物 みそ汁 果物	クリームチーズ蒸しパン	米 砂糖 ごま ごま油 ふ サラダ油 ホットケーキ粉	鶏肉 昆布 大豆 さつま揚げ みそ クリームチーズ たまご	にんじん れんこん 小松菜 レモン	572kcal	24.4g	16.5g	2.3g		
10	24 木	カルシウムせんべい 牛乳	食パン ジャム付き 鮭のキッシュ ビーンズサラダ 冬瓜スープ 果物	菜飯	食パン バター じゃが芋 マヨネーズ ごま油 米 サラダ油	さけ たまご チーズ 鶏ひき肉 牛乳 豚肉	ジャム 玉葱 ほうれん草 きゅうり にんじん 冬瓜 ねぎ しょうが 小松菜	539kcal	26.9g	19.7g	2.6g		
11	25 金	ビスケット 牛乳	麦ご飯 シャキシャキつくね 味噌田楽 すまし汁 果物	冷麦	米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 里芋 三温糖 冷麦	鶏ひき肉 ひじき たまご みそ 牛乳 わかめ	ねぎ れんこん しょうが 大根 小松菜 にんじん きゅうり ミニトマト	468kcal	18.8g	8.2g	2.3g		
12	26 土	芋チップ 牛乳	ごはん みそ炒め すまし汁 果物	納豆トースト	米 サラダ油 砂糖 食パン	牛乳 豚肉 みそ わかめ 豆腐 納豆 チーズ	しょうが にんにく にんじん 玉葱 なす ピーマン 干し椎茸	525kcal	19.4g	13.8g	2.0g		
14	月	リッツ 牛乳	チキンカレー 野菜スープ 人参ドレッシングサラダ 果物	チヂミ	米 サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉 片栗粉 ごま油	鶏肉 豚肉 豚ひき肉 牛乳	玉葱 にんじん きゃべつ きゅうり しめじ もやし ねぎ なら	564kcal	18.9g	17.8g	2.8g		
15	火	ビスケット 牛乳	冷やし中華 シューマイ 中華たまごスープ 果物	のりサンド	中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 焼売の皮 米	ハム わかめ かつお節 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご 牛乳	きゅうり ミニトマト 玉葱 干し椎茸 しょうが グリーンピース コーン いんげん	589kcal	26.5g	16.4g	3.0g		
17	木	カルシウムせんべい 牛乳	青のりご飯 手作りなめたけ 鶏肉のおろしステーキ レモン和え みそ汁 果物	きつねうどん	米 砂糖 うどん	青のり 鶏肉 豆腐 わかめ みそ 油揚 牛乳	にんじん えのき りんご 大根 きゃべつ きゅうり 黄ピーマン レモン ほうれん草	513kcal	22.2g	13.6g	3.0g		

- ☆お誕生会は、9月29日(火)になります。メニューは、をお楽しみに・・・♪
- ☆季節の食材を取り入れています。今月は、冬瓜・すいか・ぶどう・りんごなどです。
- ☆献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。
- ☆調理保育の予定は、サンプルケースに掲示しています。