

平成28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	きいろ	あか	みどり	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
					熱や力になるもの	血や肉の骨になるもの	里肉				
1	木	サラダせんべい 牛乳	アルファー化米 きやべつゆかりあえ けんちん汁	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	きやべつ にんじん 干しいたけ 白菜 葉ねぎ	416kcal	10.9g	8.5g	0.5g
2	23 金	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん あじのかば焼き 切干大根の煮物 みそ汁 果物	スイーツポテト 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 さつまいも バター ごま	油揚げ みそ 牛乳 たまご	切り干し大根 きやべつ にんじん	582kcal	21.6g	15.0g	2.2g
3	17 土	ビスケット 牛乳	わかめうどん 肉じゃが きゅうりもみ カップヨーグルト	甘みそおにぎり 麦茶	うどん 砂糖 じゃがいも こんにやく 砂糖 米	牛乳 わかめ 油揚げ 豚肉 みそ ヨーグルト	玉葱 にんじん きゅうり グリーンピース	502kcal	16.3g	8.8g	2.6g
5	月	芋チップ 牛乳	ポークカレー 海藻サラダ 冬瓜スープ 果物	じゃがもち焼き 牛乳	米 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 鶏肉 牛乳 わかめ	玉葱 にんじん きやべつ きゅうり とうもろこし ねぎ とうがん しょうが	599kcal	17.8g	18.7g	2.4g
6	20 火	リッツ 牛乳	トースト 鮭のキッシュ風 にんじんドレッシングサラダ コンソメスープ 果物	ライスサンド 麦茶	食パン バター じゃがいも サラダ油 米	鮭 チーズ たまご ウインナー 豚肉 牛乳	玉葱 ほうれんそう きやべつ きゅうり にんじん パセリ こまつな しょうが	542kcal	22.6g	24.0g	2.7g
7	21 水	ビスケット 牛乳	麦ごはん 鶏肉の香味焼き 五目ひじき煮 みそ汁 果物	かぼちゃの蒸しパン 牛乳	米 ごま油 こんにやく 砂糖 小麦粉	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ みそ 牛乳 たまご	しょうが ねぎ にんじん さやいんげん こまつな かぼちゃ	603kcal	27.2g	15.3g	2.0g
8	29 木	サラダせんべい 牛乳	きのこクリームスパゲッティ グリーンサラダ 大根スープ 果物	ゆかりじゃこおにぎり 麦茶	スパゲッティ バター サラダ油 米 小麦粉	鶏肉 ハム ベーコン 牛乳 生クリーム	玉葱 マッシュルーム しめじ まいたけ きゅうり きやべつ だいこん パセリ	594kcal	20.0g	17.5g	2.1g
9	30 金	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん 手作りなめたけ はんぺんフライ さわやか漬け にらたまスープ 果物	にゅうめん 牛乳	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 砂糖 片栗粉 ひやむぎ	はんぺん チーズ たまご 鶏肉 牛乳	えのき きやべつ きゅうり にんじん レモン にら 玉葱 ほうれんそう 干しいたけ	545kcal	18.3g	14.1g	2.9g
10	24 土	ビスケット 牛乳	焼肉丼 即席漬け すまし汁 果物	コーントースト 麦茶	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 焼きふ 食パン マヨネーズ	豚肉 牛乳	玉葱 しょうが にんにく きやべつ きゅうり にんじん	503kcal	18.4g	12.7g	2.4g
12	26 月	芋チップ 牛乳	ごはん 五目卵焼き ほうれんそうのごまあえ みそ汁 果物	おからスコーン 牛乳	米 サラダ油 砂糖 小麦粉 ごま	たまご 豚肉 わかめ みそ 牛乳 おから	玉葱 にんじん グリンピース ねぎ えのき	578kcal	19.0g	17.6g	2.3g
13	27 火	リッツ 牛乳	胚芽パン 野菜スープ 豆腐チーズハンバーグ コーン入りマッシュポテト 果物	チヂミ(13日) カルピスゼリー(27日) 牛乳	パン パン粉 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 ごま油	豆腐 チーズ 豚肉 たまご 牛乳 ベーコン	玉葱 ミントマツ きゅうり きやべつ にんじん もやし ねぎ にら	542kcal	23.5g	20.3g	3.3g
14	28 水	ビスケット 牛乳	ごはん さばのカレー焼き きやべつのおかかあえ 根菜のみそ汁 果物	焼きうどん 牛乳	米 上新粉 サラダ油 じゃがいも うどん	さば かつお節 みそ 牛乳 豚肉 焼きのり	きやべつ だいこん ごぼう にんじん	531kcal	22.2g	12.8g	2.6g
15	木	サラダせんべい 牛乳	ジャージャー麺 三色ナムル 中華コンスープ 果物	お月見団子 茶飯おにぎり 牛乳	中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 白玉粉	豚肉 みそ ベーコン 牛乳 豆腐	にんにく ねぎ にんじん 干し椎茸 きゅうり こまつな もやし 玉葱 さやいんげん	586kcal	22.9g	17.5g	3.1g
16	金	カルシウムせんべい 牛乳	さつま芋ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き しめじのおひたし 果物	ソフトサブレ 牛乳	米 さつまいも ごま 砂糖 小麦粉 バター	鶏肉 みそ かつお節 牛乳 たまご	ほうれんそう しめじ だいこん にんじん 玉葱	571kcal	21.9g	15.5g	1.8g

☆お誕生会は、9月27日(火)になります♪

☆季節の食材を取り入れています。今月は、さつまいも・かぼちゃ・なし・りんご・巨峰などです。

☆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。