



2019年度9月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
2	30	月	牛乳 ビスケット わかめごはん 鶏肉の唐揚げ ミニトマト ほうれん草の煮浸し みそ汁(かぼちゃ) オレンジ	2日:りんごジュース リッツ 30日:麦茶 ヨーグルト せんべい	米 片栗粉 油 砂糖	わかめ 鶏もも肉 油揚げ 味噌 牛乳 ヨーグルト	しょうが ほうれん草 にんじん ミニトマト かぼちゃ 玉ねぎ 葉ねぎ オレンジ	524kcal	23.8g	1.6g
3	17	火	牛乳 野菜スナック ごはん ブルコギ風 さつまいものレモン煮 チンゲン菜スープ パナナ	牛乳 にんじんブリッツ	米 砂糖 ごま油 油 ごま さつまいも 小麦粉	豚もも肉 牛乳 粉チーズ	りんご にんにく しょうが にんじん いら 玉ねぎ レモン もやし 干し椎茸 チンゲン菜 パナナ	546kcal	18.9g	1.9g
4	18	水	牛乳 リッツ 冷やしラーメン くす玉蒸し かぶの浅漬 梨	牛乳 チーズおかかおにぎり	中華麺 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 もち米 米	鶏もも肉 油揚げ 豚ひき肉 豆腐 牛乳 かつお節 チーズ	きゅうり もやし 昆布 しょうが 干し椎茸 にんじん 玉ねぎ かぶ 梨	593kcal	26.2g	2.0g
5	19	木	牛乳 お米せんべい ごはん さばの味噌煮 もやしの磯和え けんちん汁 オレンジ	牛乳 ピザトースト	米 砂糖 食パン	鯖 味噌 豆腐 牛乳 ベーコン チーズ	しょうが ほうれん草 白菜 にんじんのり 大根 ごぼう ねぎ オレンジ 玉ねぎ トマト	579kcal	24.2g	2.0g
6	20	金	牛乳 クラッカー チキンカレー ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ 巨峰	牛乳 りんごのショートブレッド	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター マヨドレ 砂糖	鶏もも肉 ツナ 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン かぶ えのきたけ りんご	575kcal	17.0g	2.2g
7	21	土	牛乳 ポーロ 焼肉丼 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(キャベツ・じゃがいも) パナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	米 片栗粉 油 じゃがいも 小麦粉 黒砂糖	豚もも肉 かつお節 味噌 牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく きゅうり 塩昆布 キャベツ パナナ	547kcal	17.6g	1.2g
9	/	月	牛乳 ビスケット ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁(豆腐) 梨	牛乳 ブアマンケーキ	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 小麦粉	豚もも肉 納豆 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 えのきたけ ねぎ 梨	559kcal	18.1g	1.5g
10	24	火	牛乳 野菜スナック ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 すまし汁(はんぺん) オレンジ	牛乳 ぐるぐるかぼちゃパイ	米 マヨドレ 油 砂糖 パイシート ごま	鮭 味噌 油揚げ 大豆 はんぺん 牛乳	玉ねぎ ひじき にんじん ごぼう いんげん ほうれん草 ねぎ オレンジ かぼちゃ	509kcal	22.4g	1.5g
11	25	水	牛乳 リッツ ミルクパン メンチカツ コールスローサラダ 野菜スープ パナナ	牛乳 甘みそおにぎり	ミルクパン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 米 ごま	豚ひき肉 おから たまご 牛乳 味噌	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん チンゲン菜 コーン パナナ	575kcal	18.4g	1.9g
12	26	木	牛乳 お米せんべい 麦ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ミニトマト 切干大根のツナサラダ みそ汁(かぶ) 梨	牛乳 お好み焼き	米 押麦 塩こうじ マヨドレ 小麦粉 油	鶏もも肉 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳 豚ひき肉 かつお節	切干大根 きゅうり にんじん コーン ミニトマト かぶ キャベツ 青のり 梨	607kcal	24.2g	1.9g
13	27	金	牛乳 クラッカー 炊き込みごはん ぶりの照り焼き ごま酢和え さつま汁 13日:シャインマスカット 27日:巨峰	牛乳 ホットケーキ	米 油 砂糖 ごま さつまいも こんにゃく 小麦粉	油揚げ ぶり 豚もも肉 味噌 牛乳 たまご	にんじん れんこん 干し椎茸 しめじ しょうが 小松菜 もやし 大根 ねぎ いちごジャム シャインマスカット 巨峰	603kcal	25.8g	2.0g
14	28	土	牛乳 ポーロ 焼きそば ジャーマンポテト 大根スープ パナナ	麦茶 豆乳アイス せんべい	蒸し中華めん 油 じゃがいも	豚もも肉 ウインナー 豆乳アイス	しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし 大根 コーン 葉ねぎ パナナ	498kcal	13.9g	2.0g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・巨峰・梨予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※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。献立が変更になった場合はお知らせします。