



# 2019年9月 給食献立表



大島なかよし保育園

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	脂質	食塩相当量
2	30	月	牛乳 せんべい ピラフ チキンナゲット イタリアンスープ 果物	リンゴジュース リッツ	米 押麦 サラダ油 バター 片栗粉	ベーコン 鶏肉 鶏ひき肉 たまご ウィナー	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく しょうが きゃべつ オレンジ リンゴジュース	588kcal	17.1g	25.5g	1.9g
3	17	火	牛乳 ビスケット (冷) きつねうどん 大根田楽 ひじき入り卵焼き 果物	大豆とちりめんの甘煮 ゆかりごはんおにぎり・牛乳	うどん 砂糖 三温糖 片栗粉 米 こま	油揚げ たまご 鶏ひき肉 ひじき みそ 牛乳 大豆	ほうれん草 人参 グリーンピース ねぎ 大根 りんご	523kcal	20.8g	15.4g	2.9g
4	18	水	牛乳 ウエハース 麦ごはん 鮭のムニエル 切干大根の煮物 みそ汁 果物	牛乳 海苔塩ラスク	米 押麦 小麦粉 サラダ油 バター 砂糖 フランスパン	さけ さつま揚げ みそ 牛乳 青のり	パセリ レモン 人参 切干大根 さやえんどう 冬瓜 玉ねぎ メロン	545kcal	20.9g	16.9g	2.1g
5	19	木	牛乳 せんべい トースト チキンのトマト煮 フレンチサラダ オニオンスープ	牛乳 じゃが芋餅	食パン バター サラダ油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 三温糖	鶏肉 牛乳	にんにく 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 コーン パセリ	500kcal	17.9g	22.0g	2.8g
6	20	金	牛乳 ビスケット ごはん 畑のハンバーグ 温野菜 みそ汁 果物	牛乳 ごまスティック	米 片栗粉 砂糖 小麦粉 ごまバター グラニュー糖	大豆 豚ひき肉 油揚げ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 きゃべつ 大根 ミニトマト すいか	563kcal	20.9g	19.6g	1.8g
7	21	土	牛乳 ウエハース ごはん 含め煮 すまし汁 果物	麦茶 せんべい カップヨーグルト	ビスケット 米 じゃが芋 砂糖 お麩 せんべい	牛乳 生揚げ 鶏肉 わかめ ヨーグルト	人参 いんげん バナナ	514kcal	19.2g	8.0g	1.3g
9	/	月	牛乳 せんべい キーマカレー ナン 海藻サラダ 大根スープ 果物	牛乳 五平餅	ナン バター 小麦粉 サラダ油 砂糖 ごま油 米 こま	豚ひき肉 わかめ 鶏ひき肉 みそ 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム 人参 ビーマン オレンジ トマトピューレ きゃべつ きゅうり コーン 大根	522kcal	19.5g	16.5g	2.7g
10	24	火	牛乳 ビスケット ごはん 手作りがんも 干草和え みそ汁 果物	牛乳 手作クリームパン	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋 丸パン 小麦粉	豆腐 ひじき たまご みそ 牛乳	人参 干し椎茸 ほうれん草 きゃべつ りんご	505kcal	18.1g	13.4g	2.0g
11	25	水	牛乳 ウエハース チャーハン 焼き餃子 中華コーンスープ	牛乳 じゃこチヂミ	米 サラダ油 ごま油 餃子の皮 小麦粉 片栗粉	豚ひき肉 たまご ベーコン 牛乳	人参 ビーマン ねぎ にら きゃべつ メロン しょうが きゃべつ にんにく コーン 玉ねぎ いんげん	549kcal	18.0g	18.4g	2.6g
12	26	木	牛乳 せんべい ごはん 鶏肉のみそ焼き 果物 あおなとしめじのお浸し すまし汁	牛乳・野菜チップ(12日) 牛乳・おはぎ(26日)	米 砂糖 さつま芋 サラダ油	鶏肉 みそ はんぺん かつお節 牛乳	生姜 ほうれん草 しめじ 葉ねぎ かぼちゃ にんじん なし	518kcal	23.8g	17.8g	1.6g
13	27	金	牛乳 ビスケット ごはん まぐろの東煮 レモン和え むらくも汁 果物	牛乳・さつま芋団子(13日) 牛乳・野菜チップ(27日)	米 片栗粉 砂糖 サラダ油 ごま さつま芋 三温糖	まぐろ 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	きゃべつ きゅうり 人参 レモン ねぎ ほうれん草 すいか	535kcal	21.0g	13.3g	1.7g
14	28	土	牛乳 ビスケット ジャージャー麺 にら玉スープ 果物	麦茶 せんべい カップヨーグルト	ビスケット 中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 せんべい	牛乳 豚ひき肉 みそ たまご ヨーグルト	にんにく ねぎ 人参 干し椎茸 きゅうり 玉ねぎ にら パナナ	535kcal	21.0g	13.3g	1.7g

※今月の果物は、メロン・すいか・なし・りんごを予定しています。(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。