



令和2年度9月 給食献立表



☆…今月の郷土料理
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
1	15	火	牛乳 かぼちゃせんべい 菜飯 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ みそ汁(大根) りんご	牛乳 ぶどうゼリー チーズクラッカーサンド	米 押麦 ごま 片栗粉 油 マカロニ マヨドレ リッツ 砂糖	しらす 鶏もも肉 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳 クリームチーズ	大根 小松菜 生姜 きゅうり にんじん コーン 大根 りんご ぶどうジュース 寒天	595kcal	23.4g	2.0g
2	16	水	牛乳 リッツ ごはん フルコギ さつまいものレモン煮 きのことスープ オレンジ	牛乳 にんじんブリッツ	米 油 砂糖 さつまいも 小麦粉	豚もも肉 牛乳 粉チーズ	にんにく 生姜 にんじん にら 玉葱 りんご レモン しめじ えのき 葉ねぎ オレンジ	546kcal	20.7g	1.4g
3	17	木	牛乳 おかかせんべい ドライカレー ブロッコリーとツナサラダ 青菜スープ グレープフルーツ	牛乳 黒糖くずもち(きな粉)	米 油 バター 小麦粉 砂糖 マヨドレ 黒糖 片栗粉	豚ひき肉 ツナ ベーコン 牛乳 きな粉	玉葱 にんじん セロリ ピーマン パプリカ マッシュルーム ブロッコリー コーン	568kcal	18.4g	1.9g
4	18	金	牛乳 クラッカー ごはん ぶりの照り焼き もやしのごま酢和え 豚汁 梨	牛乳 フレンチトースト	米 ごま 砂糖 こんにゃく 食パン バター 粉糖	ぶり 豚もも肉 豆腐 味噌 牛乳 たまご	生姜 小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ 梨	602kcal	23.2g	2.1g
			▽敬老の日献立▽ 吹寄せごはん ぶりの照り焼き もやしのごま酢和え すまし汁 シャインマスカット		米 油 むきぐり 砂糖 ごま 砂糖 食パン バター 粉糖	鶏もも肉 油揚げ ぶり はんぺん 牛乳 たまご	にんじん れんこん 干し椎茸 しめじ 生姜 小松菜 もやし わかめ シャインマスカット	584kcal	23.2g	2.2g
5	19	土	牛乳 リッツ 塩焼きそば ひとしおきゅうり わかめスープ オレンジ	牛乳 チーズおかかおにぎり	焼きそば麺 油 ごま油 米	豚もも肉 牛乳 チーズ	玉葱 キャベツ にんじん もやし 生姜 きゅうり わかめ ねぎ オレンジ	476kcal	17.3g	2.6g
7	28	月	牛乳 ビスケット ごはん ☆味噌カツ 白菜のおかか和え かぶとたまごのスープ グレープフルーツ	牛乳 マドレーヌ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター	豚ひれ肉 味噌 たまご 牛乳	小松菜 にんじん 白菜 かぶ グレープフルーツ レモン	604kcal	23.4g	2.1g
8	29	火	牛乳 かぼちゃせんべい 麦ごはん 鮭の塩焼き きんぴら煮 みそ汁(小松菜) オレンジ	牛乳 りんごのショートブレッド	米 押麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 麩 小麦粉 バター	鮭 豚もも肉 味噌 牛乳	ごぼう にんじん 小松菜 えのき オレンジ りんごジャム	539kcal	23.0g	1.3g
9	23	水	牛乳 リッツ 大根とツナのスパゲティ アップルドレッシングサラダ コンソメスープ 梨	牛乳 さといもごはん	スパゲティ オリーブ油 バター 砂糖 米 里芋	ツナ 牛乳 鶏もも肉 油揚げ	大根 焼きのり キャベツ もやし きゅうり にんじん りんご 玉葱 コーン 梨	558kcal	18.6g	2.4g
10	24	木	牛乳 おかかせんべい ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草の煮浸し みそ汁(豆腐) オレンジ	牛乳 野菜チップス	米 塩麴 砂糖 さつまいも じゃがいも 油	鶏もも肉 油揚げ わかめ 豆腐 味噌 牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ オレンジ れんこん	542kcal	20.6g	1.6g
11	25	金	牛乳 クラッカー ロールパン スパニッシュオムレツ 青菜とベーコンのソテー コンソメスープ りんご	牛乳 ☆焼きそばめし	ロールパン 油 じゃがいも はるさめ 米 焼きそば麺	たまご 牛乳 チーズ ベーコン 豚ひき肉	玉葱 ピーマン パプリカ にんじん 小松菜 かぶ えのき りんご キャベツ もやし 青のり	543kcal	19.5g	2.1g
12	26	土	牛乳 リッツ 鶏ごぼう丼 きゅうりとじゃこの和え物 みそ汁(じゃがいも) オレンジ	牛乳 キャロット蒸しパン	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	鶏もも肉 じゃこ 味噌 牛乳	にんじん ごぼう きゅうり キャベツ オレンジ	508kcal	19.7g	1.6g
14	30	水	牛乳 ビスケット サラダうどん かぼちゃの天ぷら 即席漬け(大根) 梨	牛乳 チヂミ	うどん 塩麴 砂糖 ごま 小麦粉 油 ごま油	鶏ささみ 牛乳 豚ひき肉 ツナ	わかめ 小松菜 もやし にんじん コーン ねぎ かぼちゃ きゅうり 大根 梨 にら	504kcal	18.1g	2.1g
			牛乳 おかかせんべい ▽お月見献立▽ ミルクパン お月見ミートローフ マセドアンサラダ ジュリアンスープ オレンジ	牛乳 ブアマンケーキ	ミルクパン パン粉 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉	豚ひき肉 牛乳 たまご チーズ ベーコン	玉葱 にんじん きゅうり コーン キャベツ オレンジ	582kcal	22.3g	2.2g

※今月の果物は、オレンジ・シャインマスカット・梨・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。