

2016年 9月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
					
		1	2	3	
		胚芽ご飯 魚の照焼 ピーマンの細切炒め かき卵汁 ポテトパンケーキ パンダ乳	ロールパン 鶏の塩こうじ焼 カラフルサラダ 南瓜のポタージュ ぶどう (たねなし) わかめおにぎり むぎちゃ	かたバーヴェーソー 春雨ナムル(もやし) キャベツの味噌汁 バナナ やきいも パンダ乳	
5	6	7	8	9	10
キッズビビンバ わかめスープ(わかめ・わかめ) オレンジ じゃこトースト パンダ乳	胚芽ご飯 鯖のカレーピカタ 拌三絲 オニオンスープ バナナ ちんすこう 豆乳 プルーン	胚芽ご飯 擬製豆腐 五目きんぴら炒め そうめん汁 プリン プレミアムクラッカー むぎちゃ	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 人参しりしりー 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ かぼちゃパイ むぎちゃ	胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ 切干大根サラダ 豆苗スープ ぼーぼー 味付けいりこ パンダ乳	焼きそば とうがんスープ りんごサラダ はと麦おこし パンダ乳 プルーン
12	13	14	15	16	17
もずく丼 トマトとおくらの酢醤油和え 豚汁 フランク パンダ乳 糸きりわかめ	胚芽ご飯 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ コーンスープ 冷しぜんざい リンゴ	胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き カボチャサラダ レタスの味噌汁 ココアスティック パンダ乳 型抜きチーズ	おべんとう シフォンケーキ むぎちゃ オレンジ	沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト おにぎり (ツナみそ) むぎちゃ	さかなそば パパイア炒め 高野豆腐の清し汁 バナナ 五穀かりんとう パンダ乳
19	20	21	22	23	24
					
			秋分の日 水水		
	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼 からし菜炒め シジミとI汁の味噌汁 たかはしもち むぎちゃ	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ コーンスープ もずくパン パンダ乳 プルーン	なすのミートスパゲティ キャベツサラダ アーサ汁 オレンジ 鮭おにぎり むぎちゃ	ごぼうピラフ わかめと麩の味噌汁 胡瓜とわかめの酢の物 バナナ 紫いもチップ パンダ乳	
26	27	28	29	30	
タコライス マッシュポテト はんぺんの清まし汁 オレンジ 白ごまブラマンジェ パンダ乳 つけ合トマト	胚芽ご飯 鮭のタンドリー風 コーンと胡瓜のサラダ 麩ともやしの味噌汁 ぶどう (たねなし) スイートポテト 豆乳	胚芽ご飯 松風焼 ひじき炒め とろろ昆布汁 オレンジ さつまいもボーロ パンダ乳 鉄ゼリー	胚芽ご飯 鯖の味噌煮 大根と鶏の炒め煮 えのきと青梗菜の清まし汁 野菜プリッツ (手作り) パンダ乳	納豆ご飯 くーびりちー 冬瓜と人参の味噌汁 オレンジ もずくのひらやちー パンダ乳	

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2016年 9月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	木	パンダ乳 赤魚 豚挽肉 卵 普通牛乳 プレーンヨーグルト	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん じゃがいも 片栗粉 油 三温糖 片栗粉 小麦粉 無塩バター	生姜 ビーツ 人参 もやし みつば レーズン	535	28.4	11.6	308	1.9
2	金	鶏挽肉 0-ラム 普通牛乳 ヲシロ	0-ラム 薄力粉 油 マカロニ マネズ 有塩バター 精白米 生クリーム	胡瓜 人参 コーン 西洋南瓜 玉葱 ぶどう 糸きりわかめ	681	24.8	21.8	180	1.5
3	土	パンダ乳 豚肩ロース 竹輪 みそ	ひじきスティック 精白米 緑豆春雨 ごま油 三温糖 焼き芋	カブ パー 人参 干椎茸 もやし 胡瓜 キャベツ パパ	359	8.7	2.2	63	1.8
4	日								
5	月	パンダ乳 豚挽肉 鶏挽肉 ヲシロ卵 ヲシロ ビザ用チーズ	シロビシカト 精白米 油 三温糖 ごま油 フライパン マネズ	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミント 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ	512	23.7	13.1	361	2.7
6	火	鯖 卵 ベーコン 国産大豆(ゆで) 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 春雨 胡麻 ごま油 三温糖 片栗粉 油	胡瓜 もやし 人参 玉葱 パセリ パパ ブルン	726	21.6	28.8	128	4.1
7	水	パンダ乳 沖縄豆腐 卵 すり身 豚挽肉	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 ごま油 そうめん(乾) プリン	人参 コーン じゃがいも こんにゃく 干椎茸 しめじ みつ葉	489	17.7	13.7	150	1.9
8	木	鯖 卵 油揚げ 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 白ごま 春巻きの皮 有塩バター 油	人参 ビーツ 玉葱 小松菜 西洋南瓜	467	16.6	11.8	101	2.1
9	金	鶏挽肉 沖縄豆腐 普通牛乳 卵 かつお 味付けいりこ パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 本みりん 白ごま 三温糖 小麦粉 薄力粉 黒砂糖粉	玉葱 切り干し大根 胡瓜 人参 トウモロコシ しめじ	637	28.6	19.3	420	3.1
10	土	パンダ乳 豚挽肉	ひじきスティック ゆで中華麺 油 片栗粉 ごま油 三温糖 おこし	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり 冬瓜 ねぎ りんご 胡瓜 レーズン レモン汁 ブルン	486	18.8	7.5	297	1.1
11	日								
12	月	パンダ乳 豚挽肉 卵 ヲシロ 豚肩肉 みそ	シロビシカト 精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも フライパン	もずく ビーツ 人参 生姜 トマト かつ 胡瓜 じゃがいも 干椎茸 こんにゃく ねぎ 糸きりわかめ	552	25.9	11	337	2.3
13	火	パンダ乳 沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 鯖 ベーコン	胚芽米 米粒麦 もちきび ごま油 三温糖 片栗粉 ねりごま 本みりん 油 片栗粉 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	長ねぎ コーン 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 トマト くりしん 玉葱 パセリ りんご	584	21.2	12.9	189	3.8
14	水	パンダ乳 鮭 みそ 0-ラム かつお節 型抜きチーズ	胚芽米 米粒麦 もちきび 三温糖 オリーブ油 マカロニ マネズ カルディスティック	キャベツ 人参 西洋南瓜 胡瓜 レーズン えのき	579	29.7	18.4	380	2.2
15	木	パンダ乳	シフォンケーキ	オレンジ	137	3.6	2.2	21	0.5
16	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 かつお 固形ヨーグルト みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 サラダ油	昆布(乾) 玉葱 ねぎ 胡瓜 小松菜 人参 焼きのり	523	22.7	10.2	170	2.5
17	土	パンダ乳 鯖 鶏挽肉 凍り豆腐	ひじきスティック 精白米 ごま油 三温糖 油 五穀かりんとう	人参 じゃがいも 根みつば 生姜 パパイヤ干切り 玉葱 ビーツ えのき ねぎ	533	19.8	15.4	304	1.6
18	日								
19	月								
20	火	豚肩ロース 沖縄豆腐 みそ きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 油 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖	生姜 かつ菜 キャベツ もやし 人参 しめじ えのき ねぎ	489	17.6	11.9	127	3.3
21	水	鯖 かつお 絹ごし豆腐 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 春雨 胡麻 もずくパン	玉葱 もやし 胡瓜 人参 もずく アー(乾) ねぎ ブルン	537	21.6	11.9	331	2
22	木								
23	金	合挽肉 豚ハチ 鮭	スパゲッティ(乾) オリーブ油 三温糖 じゃがいも 片栗粉 精白米 油	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト レーズン キャベツ コーン じゃがいも ぶどう かつ菜	553	19	13.5	91	3.1
24	土	パンダ乳 ベーコン 絹ごし豆腐 ヲシロ	ひじきスティック 精白米 ごま油 上白糖 本みりん 片栗粉 三温糖	じゃがいも ビーツ 玉葱 コーン パセリ 胡瓜 トマト 乾燥わかめ パパ オレンジ	432	15.1	9	304	1.4
25	日								
26	月	パンダ乳 合挽肉 アー(乾) 普通牛乳 はんぺん 調製豆乳	シロビシカト 精白米 サラダ油 じゃがいも 有塩バター ねりごま 豆乳入りホイップ 上白糖 黒みつ	玉葱 キャベツ トマト パセリ しめじ ねぎ オレンジ アガー	597	24	20.6	442	2.8
27	火	豆乳 鮭 プレーンヨーグルト みそ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 うず巻き巻 さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	にんにく コーン 胡瓜 レーズン 人参 カットわかめ もやし ぶどう	513	19.2	14.4	101	3.1
28	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 油揚げ 大豆水煮 チキアギー パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 白ごま 本みりん さつまいもボーロ	玉葱 干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 コーン とろろ昆布 みつ葉 オレンジ	607	24.9	14.6	373	4.4
29	木	パンダ乳 鯖 鶏挽肉 むき枝豆 かつお節 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ごま油 薄力粉 有塩バター 白ごま	生姜 大根 人参 こんにゃく えのき ねぎ パセリ	627	28.7	21.8	321	2.3
30	金	パンダ乳 挽きわり納豆 豚肩ロース みそ かつお 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 薄力粉	刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 コーン 冬瓜 ねぎ オレンジ もずく	522	22	14.3	363	2.5

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。