

2014年 9月

予定献立表

\*は3歳未満児の朝のおやつです。

月		火	水	木	金	土					
1	*ミレービスケット・パンダ乳 もずく丼 ちむしんじ オクラのおかか和え 果物  ピザパン パンダ乳	2	*畑のクラッカー 夏野菜カレー パイヤサラダ とろろ昆布汁 型抜きチーズ  冷しぜんざい 果物	3	*マンナビスケット・パンダ乳 胚芽ご飯 鯖の梅味噌焼き ひじき炒め もやしの味噌汁  せんべい パンダ乳 果物	4	*野菜スティック・パンダ乳 胚芽ご飯 擬製豆腐 五目きんぴら炒め そうめん汁  ホットケーキ パンダ乳 果物	5	*全粒粉クラッカー ロールパン 白身魚の黄金焼き カラフルサラダ ポテトスープ 果物  わかめおにぎり むぎちゃ	6	くふうあじゅーしー りんごカルゲン
8	*ミレービスケット・パンダ乳 キッズビビンバ わかめスープ 果物  シリアル パンダ乳	9	*畑のクラッカー おくらかけご飯 魚のピザ焼 ポテトサラダ もずく汁  きなこクッキー むぎちゃ 果物	10	*マンナビスケット・パンダ乳 胚芽ご飯 フラワー蒸し からし菜炒め しめじとえのきの味噌汁 果物  プリン クラッカー むぎちゃ	11	*野菜スティック 胚芽ご飯 魚の有馬焼き 人参しりしりー キャベツの味噌汁 オレンジ  もずくのひらやーちー パンダ乳	12	*全粒粉クラッカー 胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ 切干大根サラダ 豆苗スープ 果物  ボン・デ・ドーナツ 味付けいりこ むぎちゃ	13	ソーメンタシヤー 豆乳
15	敬老の日	16	*畑のクラッカー・パンダ乳 胚芽ご飯 マーボー豆腐 バンバンジーサラダ 中華風コーンスープ 果物  ぼーぼー むぎちゃ	17	*マンナビスケット・パンダ乳 胚芽ご飯・味付けのり 鯖のラビゴットソース かぼちゃサラダ レタスの味噌汁  もずくパン パンダ乳 オレンジ	18	*野菜スティック・パンダ乳  おべんとう  カップケーキ パンダ乳	19	*全粒粉クラッカー 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト  鮭おにぎり むぎちゃ	20	チキンライス りんごカルゲン
22	*ミレービスケット・パンダ乳 納豆ご飯 イナムドゥチ 南瓜の天ぷら 果物  フランスパン パンダ乳 糸きりわかめ	23	秋分の日	24	*マンナビスケット・パンダ乳 胚芽ご飯 豆腐入りナゲット 胡瓜とわかめの酢の物 小松菜と油揚げの味噌汁  ビスコ むぎちゃ 果物	25	*野菜スティック・パンダ乳 胚芽ご飯 魚のカレーピカタ パイヤ炒め 青梗菜とエノキの味噌汁  芋くず天ぷら パンダ乳	26	*全粒粉クラッカー なすのミートスパゲティー キャベツサラダ コンソメスープ 果物  味噌おにぎり むぎちゃ	27	さかなそぼろご飯 飲むヨーグルト
29	*ミレービスケット・パンダ乳 タコライス マッシュポテト はんぺんの清まし汁 果物  さつまいもポーロ むぎちゃ 鉄ゼリー	30	*畑のクラッカー・パンダ乳 おくらかけご飯 白身魚のチーズ揚げ くーふういりちー 冬瓜と人参の味噌汁  フルーツ白玉 味付けいりこ								

※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。

2014年 9月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			E値* (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	月	パンダ乳 豚挽肉 卵 豚ハハ 豚肩ロース 味噌 削り節	精白米 油 ジャがいも ピザパン	もずく ビーツ 人参 生姜 にんにく 玉葱 ねぎ かつ 果物	570	26.7	17.4	370	3.2
2	火	豚もも肉	胚芽米 米粒麦 もちきび 油 ジャがいも 薄力粉 有塩バター ごま 金時豆 黒砂糖粉 白玉粉 押麦	人参 玉葱 ヘちま 茄子 南瓜 パパイア 胡瓜 とうろ昆布 みつ葉 果物	615	18.5	13.6	233	3.2
3	水	パンダ乳 鯖 味噌 油揚げ 枝豆 チキアギ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん ごま 油	梅干 ひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 とうもろやし しめじ ねぎ 果物	554	22.8	19.1	336	3.2
4	木	パンダ乳 豆腐 卵 すり身 豚もも肉 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 そうめん かつお粉	人参 にら ごぼう こんにゃく 干椎茸 しめじ みつ葉 果物	590	26.3	15	377	2.4
5	金	鯖 卵 チーズ ロースハム かつお節 しらす ベーコン	卵 薄力粉 油 マカロニ マネー ジャがいも 精白米	コーン パセリ 胡瓜 人参 玉葱 果物 糸きりわかめ	573	22.9	14.3	101	1.7
6	土	豚もも肉	精白米 本みりん りんごカルゲン	干椎茸 ごぼう 人参 ねぎ	242	6.9	1.3	145	0.6
7	日								
8	月	パンダ乳 豚挽肉 鶏挽肉 うずら卵	精白米 三温糖 油 シリアル	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミニトマト わかめ えのき ねぎ 果物	555	20.6	9.7	302	2.1
9	火	キング チーズ 卵 かまぼこ きな粉 ベーコン	胚芽米 米粒麦 もちきび 油 ジャがいも マネー 片栗粉 薄力粉 有塩バター グラニュー糖	かつ のり佃煮 玉葱 人参 胡瓜 もずく 生姜 果物	548	20	16.3	118	2
10	水	パンダ乳 豚挽肉 鶏挽肉 沖縄豆腐 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 片栗粉 プリン クラッカー	玉葱 コーン からし菜 キャベツ もやし 人参 しめじ えのき ねぎ 果物	490	17.3	12.7	142	2.4
11	木	鯖 卵 竹輪 味噌 ツナ 普通牛乳 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 薄力粉	生姜 にんにく 人参 ビーツ 玉葱 キャベツ 果物 もずく にら	628	25.2	23.7	317	2.3
12	金	鶏挽肉 沖縄豆腐 普通牛乳 卵 ツナ 味付けいりこ ベーコン	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 本みりん ごま 三温糖 ボン・デQミックス	玉葱 切干大根 胡瓜 人参 豆苗 しめじ 果物	574	19.7	17.5	143	2.5
13	土	ツナ 豆乳	そうめん 油	人参 キャベツ ねぎ	222	7.9	7.5	56	1.8
14	日								
15	月								
16	火	パンダ乳 豚挽肉 木綿豆腐 鶏ささ身 卵 かつお節 普通牛乳	胚芽米 米粒麦 もちきび 三温糖 片栗粉 油 ねりごま 本みりん かつお粉 薄力粉 黒砂糖粉	干椎茸 人参 ビーツ にんにく キャベツ 胡瓜 トマト 生姜 グラニュー 果物	546	21.5	16	174	2.9
17	水	パンダ乳 鯖 ロースハム かつお節 味噌	胚芽米 米粒麦 もちきび 薄力粉 片栗粉 油 グラニュー糖 マカロニ マネー もずくパン	味付けのり 玉葱 トマト 胡瓜 南瓜 しらす えのき 果物	686	25.9	26.8	302	2.5
18	木	パンダ乳			234	9.3	10.2	260	0.4
19	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ 固形ヨーグルト 鮭	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布 玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 小松菜 人参 からし菜	518	24.3	9.4	182	2.6
20	土	鶏もも肉	精白米 油 りんごカルゲン	玉葱 グリンピース 人参	248	5	3.8	138	0.6
21	日								
22	月	パンダ乳 挽きわり納豆 豚肩ロース かまぼこ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 フォンソ	こんにゃく 人参 干椎茸 ねぎ 南瓜 パパ 糸きりわかめ	683	26	14.3	305	2.6
23	火								
24	水	パンダ乳 鶏もも肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 しらす 油揚げ 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 三温糖 ビスコ	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 トマト わかめ 小松菜 果物	463	15.3	12.5	205	1.7
25	木	パンダ乳 ホキ 卵 豚肩ロース 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 紅いも 白玉粉 グラニュー糖	パパイア 玉葱 人参 ビーツ かつお粉 えのき	560	24.7	14.8	313	2
26	金	合挽肉 豚ハハ ツナ 味噌	スパゲッティ 油 三温糖 ジャがいも 片栗粉 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマトピューレ キャベツ コーン セロリ パセリ 果物 焼きのり	586	16.4	13.7	60	2.8
27	土	鯖 飲むヨーグルト	精白米 油 三温糖	人参 ごぼう みつ葉 生姜	329	9.5	7.8	122	0.9
28	日								
29	月	パンダ乳 合挽肉 チーズ 普通牛乳 はんぺん	精白米 油 ジャがいも 有塩バター さつまいもボーロ	玉葱 キャベツ トマト パセリ しめじ ねぎ 果物	618	21	11.8	336	2.7
30	火	パンダ乳 メルルーサ 卵 粉チーズ チキアギ 味噌 味付けいりこ	胚芽米 米粒麦 もちきび 薄力粉 パン粉 本みりん 油 上白糖	オクラ のり佃煮 昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とうもろやし ねぎ パパ かつお粉 かつお粉 黄桃缶	515	20.4	9.4	212	2.1

☆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、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。

\*エネルギー及び栄養素量は3歳以上児の値です。  
3歳未満児は3歳以上児の概ね80%値です。