



9月の献立表

平成30年9月下矢作保育園



	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品	未満児
1 (土)	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 豆麴の味噌汁 オレンジ		豚挽肉 卵 かつお節	じゃが芋 砂糖	人参 パセリ 玉葱 ほうれん草 さやえんどう	ごはん
3 (月)	マーボー茄子 アスパラサラダ キャベツの味噌汁 キウイフルーツ	ヨーグルトパン 牛乳	豚挽肉 卵 油揚げ ヨーグルト チーズ	春雨 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 ごはん	茄子 ピーマン 玉葱 干椎茸 きゅうり アスパラ	ごはん
4 (火)	ひじき卵 青菜のごま和え 白菜の味噌汁 ぶどう	フルーツゼリー せんべい	卵 豚挽肉 チーズ 豆腐	砂糖 油 ごはん	干ひじき 人参 いんげん ほうれん草 白菜 ぶどう	ごはん
5 (水)	いが蒸し もやしのナムル わかめスープ ミントマト	クッキー りんごジュース	豚挽肉 卵 豆腐	パン粉 もち米 ごはん	玉葱 ねぎ もやし 人参 きゅうり セロリ トマト	ごはん
6 (木)	五目大豆 マカロニツナサラダ にらたま汁 グレープフルーツ	小倉蒸しパン 牛乳	大豆 鶏肉 ツナ缶 卵 牛乳	マカロニ マヨネーズ 小麦粉 黒砂糖 ごはん	人参 ごぼう 干椎茸 いんげん 玉葱 きゅうり	しらすごはん
7 (金)	サバの味噌煮 シーフードサラダ 五目うどん オレンジ	五平餅風 牛乳	さば ムキエビ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	うどん 白玉粉 小麦粉 砂糖 ごはん	干ひじき きゅうり レタス セロリ 人参 ねぎ オレンジ	ごはん
8 (土)	手作り弁当					
10 (月)	豆腐のドライカレー風 ごま和え はんぺんスープ バナナ	大学芋 牛乳	豆腐 豚挽肉 はんぺん 牛乳	さつま芋 油 砂糖 ごはん	人参 玉葱 グリンピース ブロッコリー えのき茸 パセリ	ごはん
11 (火)	野菜ロールカツ 春雨の酢の物 コンソメスープ ミントマト	フルーツポンチ せんべい	豚肉 卵 ハム	じゃが芋 小麦粉 パン粉 春雨 油 ごはん	アスパラガス 人参 きゅうり 玉葱 白菜 ミントマト	ごはん
12 (水)	さんまの塩焼き 親子サラダ 味噌けんちん汁 オレンジ	白玉団子黒みつけ 牛乳	さんま ささみ 豆腐 卵 油揚げ 牛乳	マヨネーズ 白玉粉 黒砂糖 ごはん	キャベツ きゅうり 人参 大根 ごぼう 小松菜 オレンジ	ごはん
13 (木)	卵グラタン カレー風味サラダ きのこのスープ ぶどう	オレンジゼリー ビスケット	卵 チーズ 豆腐 牛乳	小麦粉 バター 油 砂糖 ごはん	玉葱 人参 ほうれん草 しめじ きゅうり もやし	ごはん
14 (金)	さつま芋とチーズの卵焼き 若布サラダ 大根汁 キウイフルーツ	ホットケーキ 牛乳	チーズ ささみ 卵 油揚げ 牛乳	さつま芋 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 バター ごはん	玉葱 わかめ きゅうり 人参 大根 小松菜 キウイ	ひじきごはん
15 (土)	焼そば かぼちゃそぼろ煮 卵スープ グレープフルーツ		豚肉 鶏挽肉 たまご	中華麺 砂糖 油	キャベツ 人参 ピーマン もやし 玉葱 南瓜 ねぎ	ごはん
17 (月)	敬老の日					
18 (火)	八宝菜 胡瓜と春雨の酢の物 吉野汁 オレンジ	スウィートポテト 牛乳	豚肉 いか うずら卵 ハム ささみ 牛乳	春雨 さつま芋 バター 砂糖 片栗粉 ごはん	人参 白菜 玉葱 筍 きゅうり みつば オレンジ	ごはん
19 (水)	豆腐の南瓜あんかけ 茄子炒め コーンスープ グレープフルーツ	アメリカンドック 牛乳	豆腐 豚挽肉 卵 ソーセージ 牛乳	油 砂糖 小麦粉 ごはん	南瓜 なす ピーマン パセリ キャベツ 人参	ごはん
20 (木)	鮭ボール りんごサラダ もやしの味噌汁 ミントマト	ヨーグルトゼリー ビスケット	鮭 油揚げ ヨーグルト 卵	じゃが芋 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	玉葱 キャベツ りんご 干ぶどう もやし わかめ	ごはん
21(金) お誕生会	おはぎ 鶏ごま煮 利休和え 花麴の清汁 ぶどう	シュークリーム 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	もち米 砂糖 花麴	小豆 たくあん きゅうり ほうれん草 ねぎ ぶどう	おはぎ
22 (土)	変り納豆 ポテの味噌炒め ほうれん草の味噌汁 バナナ		納豆 豚挽肉 ハム 豆腐	じゃが芋 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ ほうれん草 えのき茸	ごはん
24 (月)	振替休日					
25 (火)	豚肉柳川もどき ブロッコリーサラダ 青菜の味噌汁 オレンジ	オートミールクッキー 牛乳	豚肉 卵 牛乳	じゃが芋 小麦粉 砂糖 オートミール マーガリン	ごぼう 玉葱 人参 糸こん ブロッコリー 小松菜 オレンジ	ごはん
26(水) 総練習	おにぎり弁当 牛乳	ヨーグルト せんべい				おにぎり弁当
27 (木)	鶏真薯 ピーナッツ和え 五目スープ キウイフルーツ	りんごカスタード せんべい	鶏挽肉 卵 いか 牛乳	パン粉 片栗粉 砂糖 小麦粉 ごはん	人参 ねぎ キャベツ 白菜 キャベツ きゅうり ほうれん草	ごはん
28 (金)	カツオ甘酢漬 大豆サラダ カレー汁 ミントマト	ジョア クッキー	かつお 大豆 鶏挽肉	片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 ごはん	玉葱 人参 きゅうり わかめ もやし 小松菜 ミントマト	ごはん
29 (土)	運動会					



～ぶどう～

甘～いぶどうの糖分は、果糖とブドウ糖です。体内ですばやくエネルギー源となるので、疲労・体力回復には効果的です。しかし果物だからといっても糖分は糖分。余ったエネルギーは脂肪として蓄えられてしまうので、食べ過ぎには注意



～今月の一平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	512kcal	398kcal
たんぱく質	18.4g	16.7g

