

2019年9月

## 献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食(おやつ)	延長保育
2 30 (月)	わかめごはん 豆腐いり干草焼き フレンチサラダ かぼちゃの素揚げ お麩のみそ汁	米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ / 卵 木綿豆腐 とり肉 ほうれんそう たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうゆ 食塩 なたね油 こんぶ / キャベツ きゅうり 干しいたけ どうなたね油 りんご酢 食塩 / かぼちゃ なたね油 食塩 / 麩 たまねぎ えのきたけ 淡色みそ こまつな / 小麦粉 上新粉 黒糖 バター ヲグバウガ - 米みそ なたね油 水 / 金時まめ 三温糖 しょうゆ / ぶどう / 牛乳	黒糖みそ蒸しパン 煮豆 くだもの 牛乳	クラッカー くだもの 麦茶
3 17 (火)	ごはん さばのみそ煮 春雨サラダ 夏野菜のグリル 鶏ごぼう汁	米 押麦 あわもち きび / さば かじき しょうが 米みそ しょうゆ 三温糖 本みりん / はるさめ もやし きゅうり コーン しょうゆ りんご酢 ごま油 白すりごま 三温糖 / なす スキニートマト 食塩 オリーブ油 / とり肉 だいたいこ ねぎ えのきたけ ごぼう にんじん 米みそ / せんべい / 米粉マカロニ なたね油 食塩 カレー粉 / りんご / 牛乳	せんべい 揚げマカロニ くだもの 牛乳	ごへいもち くだもの 麦茶
4 18 (水)	ごはん ホイコーロー オクラ納豆和え ねぎのすまし汁	米 押麦 あわもち きび / ぶた肉 キャベツ たけのこ にんじん ねぎ ピーマン しょうが ニンニク 米みそ 酒 しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油 / なつとう おくら しょうゆ あおのり / だいたいこ ねぎ こんぶ しょうゆ 食塩 チンゲンサイ / 干しとうん ツナ缶 キャベツ たまねぎ にんじん しょうゆ なたね油 かつお節 / チーズ / パナナ / 麦茶	焼きうどん チーズ くだもの 麦茶	カルシウムラスク くだもの 麦茶
5 (木)	ごはん さんまりんごソースかけ きゅうりとわかめサラダ 切干大根と高野豆腐の煮物 もやしのみそ汁	米 押麦 あわもち きび / さんま(幼児) かわい(乳児) 酒 食塩 しょうが 小麦粉 なたね油 りんご しょうゆ 酒 レモン果汁 / きゅうり カットわかめ ほどて貝柱 りんご酢 なたね油 しょうゆ / 切り干しだいこん 高野豆腐 にんじん 油あげ なたね油 しょうゆ 三温糖 こんぶ / たまねぎ もやし しめじ 米みそ / さつまいも 三温糖 生クリーム / にほし水 あめ水 しょうゆ 白いりごま / オレンジ / 牛乳	スイートポテト 田作り風いりこ くだもの 牛乳	ホットケーキ くだもの 麦茶
6 20 (金)	根菜カレーライス きゃべつのナムル ブロッコリーごま和え えのきのすまし汁	米 ぶた肉 ニンニク しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん れんこん ごぼう なたね油 カレールウ / キャベツ もやし にんじん しめじ ほうれんそう しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油 / ブロッコリー しょうゆ 三温糖 白すりごま / カットわかめ ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 食塩 / 食パン バター ノンエッグマヨネーズ しらす干し あおのり / 干しぶどう / なし / 牛乳	じゃこトースト レーズン くだもの 牛乳	ひじきおにぎり くだもの 麦茶
7 21 (土)	きのこごはん 松風焼き パリパリサラダ 人参ごまみそ炒め なすのみそ汁	米 にんじん しいたけ しめじ しょうゆ 三温糖 酒 食塩 なたね油 こんぶ / とりひき肉 たまねぎ ねぎ れんこん 米み 三温糖 パン粉 なたね油 白いりごま / だいたいこ キャベツ きゅうり 油あげ なたね油 りんご酢 食塩 しょうゆ ごま油 / にんじん 米みそ 本みりん 白すりごま なたね油 / なす たまねぎ 米みそ / 米 にんじん 食塩 酒 こんぶ / ウエハース / りんご / 麦茶	夕焼けおにぎり ウエハース くだもの 麦茶	ナポリタン くだもの 麦茶
9 (月)	ごはん さけの風味焼き 二色変わり漬け おから 冬瓜のみそ汁	米 押麦 あわもち きび / さけ 酒 食塩 米みそ 三温糖 本みりん ごま油 白いりごま / きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖 / おから ひじき ごぼう にんじん 油あげ 三温糖 しょうゆ なたね油 こんぶ / とうがん たまねぎ えのきたけ 米みそ / アガー 砂糖 オレンジジュース みかん パイナップル なし / 食パン バター 三温糖 / 牛乳	フルーツゼリー シュガーラスク くだもの 牛乳	焼きおにぎり くだもの 麦茶
10 24 (火)	ごはん 厚揚げのうま煮 かぼちゃのサラダ トマトのしらす和え かぶのみそ汁	米 押麦 あわもち きび / とうふ ぶた肉 もやし ねぎ たけのこ なたね油 しょうゆ 三温糖 ごま油 片栗粉 / かぼちゃ きゅうり 食塩 ノンエッグマヨネーズ / トマト しらす干し りんご酢 なたね油 しょうゆ / かぶ たまねぎ 米みそ / とうもろこし 食塩 / チーズ / パナナ / 牛乳	とうもろこし チーズ くだもの 牛乳	メーフルトースト くだもの 麦茶
11 25 (水)	ごはん かじきのスタミナ焼き もやし海苔酢和え なすのみそ炒め じゃがいものみそ汁	米 押麦 あわもち きび / かじき 食塩 酒 たまねぎ 米みそ 三温糖 酒 なたね油 / もやし きゅうり にんじん しょうゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油 三温糖 / なす ピーマン 米みそ 本みりん 三温糖 ごま油 / じゃがいも たまねぎ 米みそ こまつな / 米 ぶたひき肉 たまねぎ なたね油 食塩 卵 なたね油 / 干しえび / なし / 麦茶	チャーハンおにぎり あみえび くだもの 麦茶	焼きそば くだもの 麦茶
12 26 (木)	丸パン メンチカツ 中華和え れんこん塩炒め チャウダー	食パン / ぶた肉 しょうゆ しょうが たまねぎ なたね油 キャベツ にんじん 片栗粉 食塩 小麦粉 パン粉 なたね油 ケチャップ / にんじん もやし こまつな しょうゆ 食塩 りんご酢 ごま油 三温糖 / れんこん 食塩 なたね油 / クリームコーン ホールコーン たまねぎ にんじん なたね油 牛乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ / クッキー / ポップコーン なたね油 食塩 / ぶどう / 牛乳	動物園クッキー ポップコーン くだもの 牛乳	鮭おにぎり くだもの 麦茶
13 27 (金)	マーボー豆腐丼 焼きビーフン アスパラのおかか和え かき玉汁	米 木綿豆腐 ぶたひき肉 ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが ニンニク 米みそ しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油 ごま油 片栗粉 / ビーフン にんじん もやし ねぎ ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油 / グリーンアスパラガス しょうゆ かつお節 / 卵 ねぎ こんぶ / かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉 / (13日) 木綿豆腐 白玉粉 きなこ 三温糖 / (27日) 小麦粉 バター ヲグバウガ - パナナ 三温糖 なたね油 牛乳 / 干しぶどう / オレンジ / 牛乳	お月見団子(13日) バナナケーキ(27日) くだもの レーズン 牛乳	ビスケット くだもの 麦茶
14 28 (土)	和風ツナスバゲッティ 大根サラダ 粉ふき芋 ミネストローネ	スバゲッティ たまねぎ ツナ缶 ピーマン にんじん えのきたけ なたね油 食塩 しょうゆ / だいたいこ にんじん キャベツ しょうゆ 食塩 りんご酢 / じゃがいも 食塩 あおのり / にんじん たまねぎ ベーコン レタス 食塩 洋風スープ こんぶ / パナナ / 米 しょうゆ 酒 こんぶ 焼のり / かりんとう / りんご / 麦茶	茶飯おにぎり かりんとう くだもの 麦茶	もちもちチーズパン くだもの 麦茶
19 (木)	(お楽しみ給食) ほどてのピラフ はんぺんチーズ入りフライ 磯和え 炒めなます レタススープ	米 酒 ほどて貝柱 たまねぎ にんじん ピーマン 洋風スープ 食塩 なたね油 / 白はんぺん チーズ 小麦粉 パン粉 なたね油 / もやし こまつな にんじん しょうゆ 焼のり / だいたいこ にんじん れんこん なたね油 りんご酢 三温糖 / レタス たまねぎ コーン しめじ ベーコン 食塩 洋風スープ こんぶ / 小麦粉 バター ヲグバウガ - バター 卵 三温糖 / にほし水 あめ水 しょうゆ 白いりごま / オレンジ / 牛乳	マドレーヌ 田作り風いりこ くだもの 牛乳	キヌアせんべい くだもの 麦茶

☆今月の果物は、ぶどう、オレンジ、りんご、なし、バナナなどを使用します。

9月の平均栄養量(幼児)  
エネルギー572Kcal  
たんぱく質19.7g 脂質17.1g  
食塩1.9g