

2020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
01 29 火	ごはん 肉団子甘酢あん 小松菜ひじきサラダ ごぼうのみそ煮 そうめんすまし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/豆腐 ぶた肉 たまねぎ ニンニク しょうが 塩 しょうゆ 片栗粉 なたね油 ケチャップ 砂糖 りんご酢 洋風スープ 片栗粉/こまつな にんじん 黄ピーマン ひじき しょうゆ 本みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/ごぼう みそ 三温糖 こんぶ/干しそらめん ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 塩 チンゲンサイ /米 酒 食塩 ツナ ホールコーン 焼のり/チーズ/ぶどう/麦茶	ツナコーンおにぎり チーズ くだもの 麦茶	クッキー くだもの 麦茶
02 16 30 水	ふわふわ親子丼(2,30日) マーボー豆腐丼(16日) 三色塩ナムル なすのみそ炒め じゃが芋なめこのみそ	白米 鶏肉 たまねぎ 麩 高野豆腐 なたね油 しょうゆ 三温糖 卵 いんげん(2,30日) /白米 胚芽米 豆腐 ぶた肉 なす ねぎ たけのこ 干ししいたけ しょうが ニンニク みそ しょうゆ 三温糖 塩 なたね油 ごま油 片栗粉(16日) /もやし こまつな にんじん 塩 白ごま ごま油/なす ピーマン みそ 本みりん 三温糖 ごま油/じゃがいも たまねぎ なめこ みそ こまつな/ビスケット/ポップコーン なたね油 塩/すいか/牛乳	ビスケット ポップコーン くだもの 牛乳	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
03 17 木	ごはん 厚揚げ野菜ごまみそ煮 二色変わり漬け スナッフえんどうソテー お麩のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/生揚げ だいこん ごぼう にんじん こんにゃく 干ししいたけ みそ 本みりん しょうゆ しょうが なたね油 白ごま 片栗粉/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 塩 しょうゆ 三温糖/スナッフえんどう コーン パター 塩/麩 たまねぎ えのきたけ みそ ほうれんそう/じゃがいも なたね油 塩 あおのり /にほし水あめ水 しょうゆ 白ごま/バナナ/牛乳/麦茶	フレンチフライ 田作り風いりこ くだもの 牛乳	ピザトースト くだもの 麦茶
04 18 金	ごはん(4日) お赤飯(18日) 鮭の梅みそ焼き 小松菜のごま和え れんこん揚げ けんちん汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび(4日) /白米 もち米 あずき 塩(18日) /鮭 酒 塩 うめぼし みそ 本みりん なたね油/こまつな にんじん しらすき しょうゆ 三温糖 白ごま/れんこん しょうゆ 三温糖 なたね油 片栗粉 あおのり/豆腐 だいこん ごぼう にんじん 油あげ しめじ ねぎ こんぶ かつお節 しょうゆ 塩/コッパン ぶた肉 にんじん たまねぎ ニンニク カレー粉 塩 中濃ソース 小麦粉 パン粉(4日) /食パン→天然酵母パン/バター ごま粉 チーズ(18日) /干しぶどう/すいか/牛乳	焼きカレーパン(4日) ごまラスク(18日) レーズン くだもの 牛乳	ペークドポテト くだもの 麦茶
05 19 土	冷しきつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 いんげんおかか和え	干しうどん 油あげ 砂糖 しょうゆ もやし きゅうり にんじん しょうゆ 本みりん 酒 だし汁(かつお・昆布)/かぼちゃ ぶた肉 たまねぎ しょうゆ 三温糖 こんぶ 片栗粉/いんげん しょうゆ かつお節/米 しらす干し たまねぎ なたね油 塩 卵 タラス なたね油/かりんとう /なし/麦茶	チャーハンおにぎり かりんとう くだもの 麦茶	揚げせんべい くだもの 麦茶
07 月	丸パン かぼちゃのグラタン カリフラワーマリネ 若布と人参炒め コーンスープ	丸パン/かぼちゃ どり肉 たまねぎ にんじん しめじ 塩 なたね油 牛乳 マヨネーズ チーズ/カリフラワー ブロッコリー なたね油 りんご酢 カレー粉/にんじん ねぎ わかめ しょうゆ なたね油 ごま油/クリームコーン ホールコーン たまねぎ なたね油 牛乳 塩 洋風スープ チンゲンサイ/白米 みそ 本みりん 三温糖 白ごま なたね油 /干しえび(1歳煮干し) /なし/麦茶	ごへいもち あみえび くだもの 麦茶	クラッカー くだもの 麦茶
08 火	ごはん 桜海老かき揚げ じゃこかき揚げ(乳児) コーンサラダ オクラ納豆和え わかめみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/じゃがいも 干しえび しらす干し(乳児) たまねぎ えだまめ にんじん 小麦粉 塩 あおのり なたね油/キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン しょうゆ りんご酢 ごま油/なっとう おくら しょうゆ あおのり/じゃがいも たまねぎ わかめ にほしみそ/せんべい/金時豆 黒糖 塩/ぶどう/牛乳	せんべい 煮豆 くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
09 23 水	ごはん 豆腐青菜のチャンプルー きゅうりとわかめサラダ きゃべつみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/豆腐 ぶた肉 塩 酒 片栗粉 なたね油 ごま油 しょうゆ 卵 なたね油 チンゲンサイ/きゅうり わかめ ほうたけ 貝柱 りんご酢 なたね油 しょうゆ/しめじ たまねぎ キャベツ みそ/ベークル チーズ ブルーベリージャム/にほし/メロン/牛乳	ベークルサンド いりこ くだもの 牛乳	スイートパンフキン くだもの 麦茶
10 木	わかめごはん かれないのごまみそ焼き 小松菜のおかか和え かぼちゃ桜えび炒め 冬瓜のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/かれない 塩 酒 みそ 白ごま 本みりん 酒 三温糖 なたね油/こまつな にんじん しょうゆ かつお節/かぼちゃ なたね油 干しえび(1歳除去) 塩 とろろ たまねぎ えのきたけ みそ/小麦粉 三温糖 パーキングパウダー 豆乳 だいす チーズ 粉 チーズ/干しぶどう/すいか/牛乳	大豆チーズスコーン レーズン くだもの 牛乳	メーブルトースト くだもの 麦茶
11 25 金	ビーンズカレーライス フレンチサラダ 夏野菜しらすのマリネ かき玉汁	白米 胚芽米 ぶた肉 だいす ひよこめ たまねぎ にんじん しめじ しょうが ニンニク なたね油 カレーパウダー/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 塩/トマト スズキーニ なす オリブ油 しらす干し りんご酢 なたね油 しょうゆ/卵 ねぎ こんぶ かつお節 塩 しょうゆ 片栗粉 チンゲンサイ/ヨーグルト みかん パナナ メロン/おこし/麦茶	フルーツヨーグルト おこし 麦茶	鮭おにぎり くだもの 麦茶
12 26 土	ごはん 豚肉とごぼう煮物 じゃこサラダ ブロッコリー炒め かぶのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぶた肉 ごぼう なたね油 なす にんじん 三温糖 しょうゆ いんげん/キャベツ しらす干し きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩/ブロッコリー にんじん なたね油 塩/かぶ ねぎ みそ かぶ葉/食パン パター 粉チーズ/スナッククラッカー/バナナ/牛乳	チーズラスク クラッカー くだもの 牛乳	芋けんぴ くだもの 麦茶
14 28 月	黒米ごはん さんまりんごソース かぶのサラダ じゃが芋カレー炒め もやしのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 黒米/さんま たら(1歳) 小麦 なたね油 りんご しょうゆ 酒 レモン/かぶ はつかだいこん にんじん かぶ葉 きゅうり しそ なたね油 りんご酢 塩/じゃがいも ピーマン 塩 カレー粉 なたね油/もやし たまねぎ えのきたけ みそ こまつな/米粉めん ぶた肉 もやし たまねぎ なら なたね油 干しえび(1歳除去) しょうゆ レモン 三温糖/ねじりん棒/なし/麦茶	タイ風焼きそば ねじりん棒 くだもの 麦茶	ふりかけおにぎり くだもの 麦茶
15 火	ごはん 鶏肉さつま芋のからめ煮 小松菜ひじきサラダ そうめんすまし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 片栗粉 さつまいも なたね油 しょうゆ 本みりん 三温糖/こまつな にんじん 黄ピーマン ひじき しょうゆ 本みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/干しそらめん ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 塩 チンゲンサイ 米 酒 塩 ツナ ホールコーン 焼のり /チーズ/ぶどう/麦茶	ツナコーンおにぎり チーズ くだもの 麦茶	クッキー くだもの 麦茶
24 木	(お楽しみ給食) 鮭きのこごはん 鶏肉の照り焼き カリフラワーマリネ マカロニサラダ わかめすまし汁	白米 胚芽米 こんぶ 酒 塩 しめじ しいたけ パター 鮭 酒 塩 白ごま/とり肉 酒 しょうゆ 本みりん なたね油/カリフラワー ブロッコリー なたね油 りんご酢 塩 カレー粉/マカロニ きゅうり にんじん ツナ 塩 ノンエッグ マヨネーズ/わかめ ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 塩 こまつな/ホットケーキ粉 豆乳 なたね油 生クリーム メーブルシロップ くりの甘露煮/ぶどう/麦茶	マロン ホットケーキ くだもの 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶

今月のくだものは、メロン、ぶどう、すいか、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554Kcal

たんぱく質19.9g 脂質18.2g

食塩1.9g