

2021年09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 水	ごはん かじきのスタミナ焼き 人参サラダ オクラ納豆和え 根菜みそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき 食塩 酒 たまねぎ みそ 三温糖 酒 なたね油/にんじん きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/なっとう おくら しょうゆ あおりのり/だいこん ねぎ ごぼう にんじん みそ/食パン バター 粉チーズ 干しえび(しらす0.1歳) あおりのり/おしゃぶりこんぶ/バナナ/牛乳	えびラスク おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
02 30 木	ビビンバ きゅうりとわかめサラダ ブロッコリー炒め かぶとねぎのみそ汁	白米 胚芽米 ぶた肉 しょうが ニンニク しょうゆ 酒 三温糖 なたね油 ごま油 食塩 ほろれんそう しょうゆ もやし にんじん みそ しょうゆ 三温糖 白すりごま ほしりのり/きゅうり わかめ ぼたて りんご酢 なたね油 しょうゆ/ブロッコリー 食塩 なたね油/かぶ ねぎ みそ かぶ葉/じゃがいも バター 食塩/にほし水 あめ しょうゆ 白いりごま/オレンジ/牛乳	じゃが芋バター 田作り風いりこ くだもの 牛乳	きな粉ラスク くだもの 麦茶
03 17 金	ごはん 魚のすり身の満点揚げ 春雨サラダ れんこん塩炒め そうめんのすまし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/白身魚すり身 しょうが とうふ さつまいも みそ みりん しょうゆ 酒 片栗粉 なたね油/はるさめ キャベツ きゅうり みかん 缶 しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油/れんこん 食塩 なたね油/とり肉 干しそうめん ねぎ えのき こんぶ しょうゆ 食塩/スナッククラッカー/チーズ/りんご/牛乳	クラッカー チーズ くだもの 牛乳	ナポリタン くだもの 麦茶
04 18 土	肉みそあんかけうどん 豆腐ステーキホタテあんかけ キャベツ胡麻マヨネーズあえ 大根のスープ	うどん とり肉 にんじん ビーマン たまねぎ ねぎ なたね油 みそ 砂糖 かつお出汁 片栗粉/とうふ 食塩 片栗粉 なたね油 ぼたて しょうゆ 三温糖 酒 かつおだし 片栗粉 チンゲンサイ/キャベツ にんじん 黄ピーマン ノンエッグマヨネーズ 白すりごま しょうゆ かつお節/だいこん にんじん ねぎ こんぶ 食塩 洋風スープ/白米 酒 たまねぎ にんじん ビーマン 洋風スープ 食塩 なたね油/いもかりんとう/バナナ/麦茶	ピラフおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	揚げせんべい くだもの 麦茶
6 月	丸パン 鮭とポテトのグラタン カリフラワーカレーマリネ 冬瓜のスープ	丸パン/じゃがいも 鮭 酒 食塩 しめじ たまねぎ にんじん ほろれんそう 食塩 なたね油 牛乳 小麦粉 バター 粉チーズ パン粉/カリフラワー ブロッコリー なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉/とうがん ねぎ こんぶ 食塩 洋風スープ/米 胚芽米 だいこん 葉 しょうゆ 白すりごま あおりのり ごま油 焼のり/マカロニ なたね油 食塩/梨/麦茶	なめしおにぎり 揚げマカロニ くだもの 麦茶	ビスケット くだもの 麦茶
7 21 火	黒米ごはん ささ身磯辺揚げ 小松菜ひじきサラダ なすのみそ炒め もやしのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 黒米/とり肉 しょうゆ みりん 酒 あおりのり 小麦粉 食塩 なたね油/こまつな にんじん コーン ひじき しょうゆ みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/なす ビーマン みそ みりん 三温糖 ごま油/もやし たまねぎ みそ/小麦粉 三温糖 バター/パルメザン/バター 豆乳 かぼちゃ/干しぶどう/ぶどう/牛乳	かぼちゃのスコーン レーズン くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
08 22 水	シーフードカレーライス 大豆とチーズのサラダ たたきごぼう 卵スープ	白米 胚芽米 ぼたて えび(0.1歳ツナ) たまねぎ しめじ しょうが ニンニク なたね油 カレールウ/だいす チーズ きゅうり にんじん 食塩 なたね油 りんご酢/ごぼう 三温糖 しょうゆ こんぶ 白すりごま/卵 こんぶ出汁 食塩 洋風スープ 片栗粉 チンゲンサイ/ヨーグルト 無糖 みかん缶 バナナ/食パン バター ノンエッグマヨネーズ しらす あおりのり/麦茶	フルーツヨーグルト じゃこトースト 麦茶	フレンチフライ くだもの 麦茶
09 木	ごはん 厚揚げの味噌炒め きゅうりの変わり漬け かぼちゃの揚げ煮 切干大根のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/生揚げ ぶた肉 キャベツ たけのこ にんじん ねぎ なたね油 みそ しょうゆ 三温糖 ごま油 片栗粉/きゅうり ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/かぼちゃ 片栗粉 なたね油 しょうゆ みりん 削り節/切り干しだいこん たまねぎ えのき みそ かつお/せんべい/金時まめ 三温糖 しょうゆ/バナナ/牛乳	せんべい 煮豆 くだもの 牛乳	メーブルトースト くだもの 麦茶
10 24 金	ごはん さんまりんごソースかけ かぶのサラダ 人参ごまみそ炒め 豆腐とふのりみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さんま かねい(0.1歳) 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/かぶ かぶ葉 きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩/にんじん みそ みりん 白すりごま なたね油/とうふ たまねぎ ぶのり みそ/うどん とり肉 ねぎ にんじん 卵 わかめ しょうゆ 酒 食塩 かつおだし汁 片栗粉/おこし/梨/麦茶	かき玉うどん おこし くだもの 麦茶	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
11 25 土	ごはん 鶏肉入り五目豆 トマトのしらす和え しめじのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/だいす とり肉 しょうが なたね油 にんじん ごぼう こんにゃく 干ししいたけ しょうゆ みりん 三温糖/トマト しらす りんご酢 なたね油 しょうゆ/しめじ キャベツ たまねぎ もやし みそ/とうもろこし 食塩/チーズ/バナナ/牛乳	とうもろこし チーズ くだもの 牛乳	みそうどん くだもの 麦茶
13 27 月	ごはん かねいのごまみそ焼き 三色塩ナムル おからの煮物 大根おろし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かねい 食塩 酒 みそ 白すりごま みりん 酒 三温糖 なたね油/もやし こまつな にんじん 食塩 白すりごま ごま油/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/だいこん なめこ ねぎ みそ/ホットケーキ粉 三温糖 ぶどう ジャム なたね油 豆乳/にほし/オレンジ/牛乳	ぶどうのケーキ いりこ くだもの 牛乳	おこし くだもの 麦茶
14 28 火	ごはん 豆腐と青菜のチャンプルー トマトとコーンのサラダ きのこマリネ じゃが芋のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とうふ ぶた肉 食塩 酒 片栗粉 なたね油 ごま油 しょうゆ 卵 食塩 なたね油 チンゲンサイ/トマト コーン きゅうり りんご酢 しょうゆ なたね油/エリンギ まいだけ オリーブ油 りんご酢 しょうゆ ニンニク/じゃがいも たまねぎ わかめ みそ/白米 胚芽米 しらす しょうゆ 三温糖 なたね油/ビスケット/梨/麦茶	しらすおにぎり ビスケット くだもの 麦茶	パンケーキ くだもの 麦茶
15 水	ごはん かじきの中華煮 人参サラダ オクラ納豆和え 根菜みそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき ねぎ しょうゆ 三温糖 ごま油 こんぶ/にんじん きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/なっとう おくら しょうゆ あおりのり/だいこん ねぎ ごぼう にんじん みそ/食パン バター 白すりごま 三温糖/おしゃぶりこんぶ/バナナ/牛乳	セサミトースト おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	じゃが芋もち くだもの 麦茶
16 木	(お楽しみ給食) 鮭きのごはん 鶏肉の香味焼き マカロニサラダ れんこん揚げ おふのすまし汁	白米 胚芽米 こんぶ 酒 食塩 しめじしいたけ バター 鮭 酒 しょうゆ 食塩 白いりごま/とり肉 ねぎ しょうゆ 三温糖 酒 ごま油 なたね油 白すりごま/マカロニ きゅうり にんじん ツナ缶 食塩 ノンエッグマヨネーズ/れんこん しょうゆ 三温糖 なたね油 片栗粉 あおりのり/魅えのきたけ ねぎ わかめ こんぶ出汁 しょうゆ 食塩/アガー 豆乳 あずき 三温糖 黒糖/ぶどう/牛乳	豆乳ゼリー 黒蜜あんこ くだもの 牛乳	焼きおにぎり くだもの 麦茶

今月のくだものは、梨、ぶどう、バナナ、オレンジ、りんごなどを使用します。
 幼児は21日(火)のおやつがお月見団子に変更になります。

9月の平均栄養量(幼児)
 エネルギーKcal 553Kcal
 たんぱく質20.6g 脂質18.5g
 食塩1.8g