

献立表

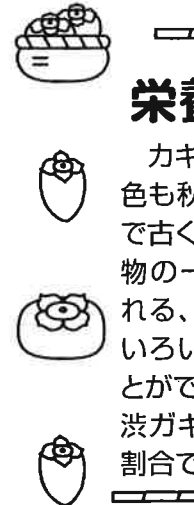
幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

2016年09月

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		たんぱく質	脂質
01	御飯 福神漬 フルーツ ミートカレー ひじきサラダ ミニトマト	じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ、油、米粒麦(切断麦)	豚ひき肉、チーズ、ちくわ、バター	ぶどう、たまねぎ、レタス、ミニトマト、きゅうり、にんじん、福神漬、ひじき	牛乳 ビスケット お茶 芋もち	エネルギー 557 kcal たんぱく質 11 g 脂質 20.7 g カルシウム 92 mg	
02	御飯 五色納豆 切干大根の煮物 野菜の味噌汁	米、砂糖、ビスケット、米粒麦(切断麦)	ヨーグルト(無糖)、納豆、豆乳、牛乳、鶏ひき肉、生クリーム、チーズ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、バター、セラチン	もも缶、にんじん、まいたけ、切り干しだいこん、レモン果汁、万能ねぎ、キャベツ、バナナ	牛乳 せんべい お茶 豆乳ケーキ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.2 g カルシウム 204 mg	
03	御飯 ほうけの野菜あんかけ ほうれん草の磯あえ しめじの味噌汁	米、しつとりクッキー、あみじゃが、米粒麦(切断麦)、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、ほうけ(開き干し)、米みそ(甘みそ)	オレンジ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、しょうが、焼きのり	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 334 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.8 g カルシウム 210 g	
05	御飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜のおかあえ なめこの味噌汁	米、カントリーマム、かっぱえびせん、米粒麦(切断麦)、かーさんケツ	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、かひまぼこ、米みそ(甘みそ)、かつお節	バナナ、ごまつな、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、なめこ、ピーマン、ねぎ、しょうが	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 446 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.8 g カルシウム 230 mg	
06	御飯 ほうけの蒲焼 三色おひたし ふのりの味噌汁	米、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	ほうけ、木綿豆腐、チーズ、米みそ(甘みそ)、さけ、かつお節	オレンジ、キャベツ、にんじん、ねぎ、菊のり、ふのり(寒干)	牛乳 せんべい お茶 チーズ クラッカー	エネルギー 385 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.1 g カルシウム 162 mg	
07	御飯 具だくさんそうめん 棒々鶏 フルーツ	干しそうめん、ミニパームロール、味しらす、砂糖、米粒麦(切断麦)、米、ビスケット やさいとくだもの	牛乳、卵、鶏ささ身、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)、すりごま	パン、きゅうり、ほうれんそう、万能ねぎ、バナナ	牛乳 フルーツ 牛乳 ビスケット	エネルギー 381 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.4 g カルシウム 207 mg	
08	御飯 クリームシチュー サラダ フルーツ	米、じゃがいも、米粒麦(切断麦)、マヨネーズ、片栗粉、油	鶏もも肉、さけフレーク	ぶどう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ミニトマト、きゅうり、ブロッコリー	牛乳 ウエハース お茶 鮭のおにぎり	エネルギー 497 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 7.1 g カルシウム 53 mg	
09	御飯 鮭の照り焼き すき昆布の煮物 せんべい汁	食パン、米、ごま入り南部せんべい、しらたき、砂糖、米粒麦(切断麦)	牛乳、さけ、バター、さつま揚げ、鶏むね肉	西洋なし缶、ごぼう、キャベツ、まいたけ、刻みごんぶ、にんじん、ねぎ、しょうが、レモン果汁、バナナ	クロレラ ビスケット 牛乳 メロンラスク	エネルギー 646 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 280 mg	
10	御飯 鶏のつくね煮 ゆで野菜(ブロッコリー・キャベツ) ひじきのみそ汁	チヂミ、星たべよ、片栗粉、ごま油、米粒麦(切断麦)、米、ビスケット やさいとくだもの、ハイハイ	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ひじき、もも缶、バナナ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 242 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 12.4 g カルシウム 146 mg	
12	御飯 肉豆腐 キャベツの昆布あえ 大根のみそ汁	米、ほうけ、エリゼ、米粒麦(切断麦)、カルシウム	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、油揚げ	バナナ、キャベツ、もやし、だいこん、ごまつな、にんじん、ねぎ、塩ごんぶ、生わかめ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 441 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.6 g カルシウム 273 mg	
13	御飯 厚焼き卵 ひじきの五目煮 えのきの味噌汁	米、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ、凍り豆腐	オレンジ、もも缶、ダイズ、バナナ、みかん缶、れんこん、えのきたけ、はくさい、ひじき	牛乳 ウエハース お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 9.1 g カルシウム 151 mg	
14	御飯 さんまのかば焼き 野菜のゴマ和え 雑集煮	米、ホームパイ、ほかうけ、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖、油、焼ふ(板ふ)、ハイハイ、かーさんケツ	牛乳、さんま、鶏むね肉(皮付き)、すりごま	パン、ほうれんそう、にんじん、もやし、えのきたけ、ねぎ、みつば、しょうが、バナナ	牛乳 スティックパン 牛乳 せんべい	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 20.9 g カルシウム 194 mg	
15	御飯 パンキンカレー ツナサラダ ゆで卵	じゃがいも、米、ごまドレッシング、米粒麦(切断麦)、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	卵、鶏むね肉(皮付き)、ツナ油漬缶	ぶどう、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬	牛乳 ビスケット お茶 粉ふき芋	エネルギー 472 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 14.1 g カルシウム 78 mg	
16	御飯 肉みそうどん 煮あえ わかめスープ	ゆでうどん、米、ブラウンシュガー、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)	オレンジ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、生わかめ(ゆで)、ごぼう、生わかめ、しょうが、バナナ	牛乳 ウエハース 牛乳 コンブ레이크	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.6 g カルシウム 194 mg	
17	御飯 中華風ローストチキン マロニーの中華サラダ きゃべつのみそ汁	米、はるさめ、ごまかな煎餅、パイの実、米粒麦(切断麦)、ごま油、ビスケット やさいとくだもの、ハイハイ	牛乳、鶏むね肉、卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ、すりごま	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、しょうが、バナナ	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 408 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 10.6 g カルシウム 178 mg	



9月の献立表



栄養満点のカキ

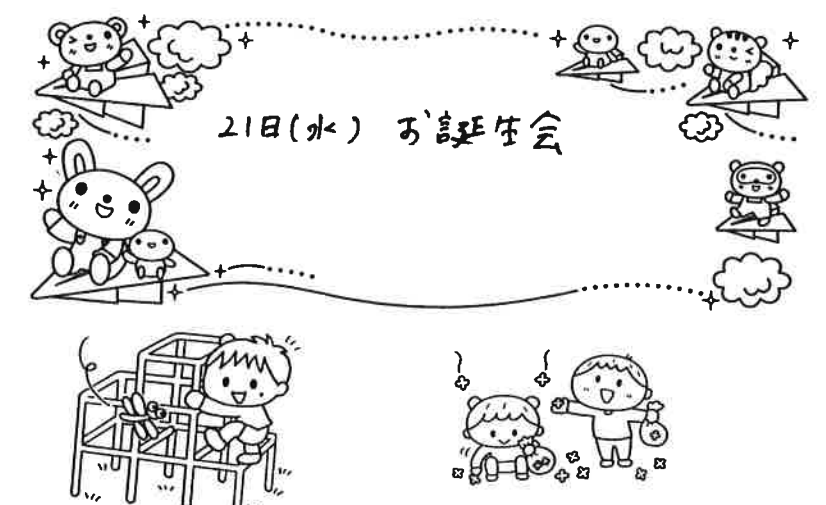
カキがおいしい季節です。色も秋らしく鮮やかで、日本で古くから親しまれている果物の一つです。サラダに入れる、干しがきにするなど、いろいろな方法で食べることができます。日本では現在、渋ガキと甘ガキが約半々の割合で生産されています。

献立表

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

2016年09月

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		たんぱく質	脂質
20	御飯 フルーツ 八宝菜 キャベツの胡麻ネズ和え 豆腐の味噌汁	米、ホームパイ、マヨネーズ、白せんべい、米粒麦(切断麦)、片栗粉、焼ふ(板ふ)、ビスケット やさいとくだもの	牛乳、絹ごし豆腐、うずら卵水煮缶、豚肉(もも)、ちくわ、すのめいゆ(水煮)、米みそ(甘みそ)、すりごま	バナナ、キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、黒さくらげ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット 豆腐の味噌汁	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.6 g カルシウム 228 mg	
21	御飯 ハンバーグ フライドポテト ブロッコリーサラダ	いちごショートケーキ、フライドポテト、パン粉、ごまドレッシング、油、砂糖、米粒麦(切断麦)、米	豚ひき肉、卵	ブロッコリー、たまねぎ、バナナ、りんご、ミニトマト、きゅうり、にんじん、もも缶、キウイフルーツ、ねぎ、コーン(冷凍)	クロレラ せんべい お茶 ケーキ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 24.8 g カルシウム 68 mg	
23	御飯 麻婆豆腐 竹輪ときゅうりの中華和え 野菜スープ	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、米粒麦(切断麦)、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、おから、ちくわ	もも缶、きゅうり、にんじん、キャベツ、にら、チンゲンサイ、しいたけ、バナナ	牛乳 フルーツ 牛乳 おから蒸しパン	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.6 g カルシウム 300 mg	
24	御飯 鮭のマヨネーズ焼き キャベツのお浸し 切り干し大根の味噌汁	米、さといも、マヨネーズ、ほかうけ、コアアのマーチ、米粒麦(切断麦)	牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)、バター、かつお節	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、切り干しだいこん	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 392 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.9 g カルシウム 156 mg	
26	御飯 キャベツと豚肉のみそ炒め もやしのナムル なすのみそ汁	米、ブランチュール、サッポロポテト、べーQあじ、米粒麦(切断麦)、油、砂糖、ごま油、ハイハイ、カルシウム	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(甘みそ)、油揚げ	キャベツ、バナナ、もやし、たまねぎ、なす、赤ピーマン、生わかめ(ゆで)、にんじん、にんにく、しょうが	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 460 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.6 g カルシウム 201 mg	
27	御飯 豆腐のチャンプルー ほうれん草とじゃこのお浸し 麩のすまし汁	米、米粒麦(切断麦)、甘辛せんべい、焼ふ(板ふ)	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、しらす干し	オレンジ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、バナナ	牛乳 ジャムパン お茶 ヨーグルト せんべい	エネルギー 302 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 4.4 g カルシウム 154 mg	
28	御飯 鶏肉と野菜の甘酢煮 いんげんの胡麻和え 厚揚げの味噌汁	じゃがいも、米、オレオ、ベジタべる、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖、油、ごま油、かーさんケツ	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(甘みそ)、すりごま	パン、いんげん(ゆで)、にんじん、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、ごまつな、バナナ	りんごジュース ウエハース 牛乳 ビスケット	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.3 g カルシウム 219 mg	
29	御飯 ビーンスカレー サラサバサラダ トマト	ロールパン、米、じゃがいも、サラダ用スライスダイザー、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、片栗粉	牛乳、ウインナー、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、ハム	ぶどう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、きゅうり、福神漬	牛乳 せんべい 牛乳 ホットドック	エネルギー 744 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 30 g カルシウム 230 mg	
30	御飯 レバーのマリアナソース ブロッコリーのおかあ和え にら卵汁	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、米粒麦(切断麦)	牛乳、豚レバー、卵、ごま、かつお節	ブロッコリー、にんじん、にら、キャベツ	牛乳 ビスケット 牛乳 セサミドーナツ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.5 g カルシウム 203 mg	



21日(水) お誕生会

※ 食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※ 3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。