2020年09月

献　立　表

おそき保育園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食と午後おやつ）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	午前おやつ
1	火	※あずきごはん いわしだんごのトマトにこみ さんしょくやさいのナムル とうふとわかめのみそしる　オレンジ	やさいジュース おからスコーン	米、じゃがいも、メープルシロップ、砂糖、ごま油	いわしすり身、木綿豆腐、おから、淡色みそ、ヨーグルト（無糖）、バター、あずき（乾）	野菜ジュース、オレンジ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ホールトマト缶詰、生わかめ、糸こんにゃく	牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。
2	水	ぶたにくのしょうがやきどん きりぼしだいこんのゴマずあえ もずくのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ※クッキー （災害用備蓄品）	米、すりごま、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉（肩ロース）、かまぼこ、しらす干し、鶏がらスープ	たまねぎ、きゅうり、おきなわもずく（塩蔵塩ぬき）、赤ピーマン、ねぎ、しめじ、切り干しだいこん、にんじん、刻みこんぶ、しょうが	
3	木	ごはん さんまのかばやき ひじきとさつまあげのにもの とうがんのみそしる　ヨーグルト	ぎゅうにゅう カボチャパイ	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト（加糖）、さんま、木綿豆腐、淡色みそ、さつま揚げ、バター	かぼちゃ、にんじん、とうがん、糸こんにゃく、なす、ひじき、しょうが	
4	金	しょうゆラーメン じゃがいものあまみそ ミニフィッシュ　ぶどう （未→オレンジ）	むぎちゃ ゆかりおにぎり	ゆで中華めん、じゃがいも、米、砂糖、ごま油、油	焼き豚、かまぼこ、ミニフィッシュ（味付け小魚）、米みそ（甘みそ）	ぶどう、もやし、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、ねぎ、オレンジ	
5	土	おやこどん キャベツのゴママヨサラダ なめことかぼちゃのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ごま肉、淡色みそ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、りんごジャム、にんじん、なめこ、刻みのり	
6	日						
7	月	なめし ぶりのてりやき さといものにもの　ヨーグルト だいこんとチンゲンサイのみそしる	ぎゅうにゅう こうちゃのケーキ	米、さといも、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト（加糖）、ぶり、生揚げ、淡色みそ、卵、バター	チンゲンサイ、だいこん、にんじん、とうがん、しょうが	
8	火	ごはん ゆーりんちー ブロッコリーのしらすあえ　ぶどう ちゅうかスープ　（未→オレンジ）	ぎゅうにゅう メープルロールパン	米、ロールパン、片栗粉、油、はるさめ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、しらす干し	ぶどう、ブロッコリー、緑豆もやし、ねぎ、ひじき、オレンジ	
9	水	ぎゅうにゅうパン（天然酵母パン） トマトとツナのチーズオムレツ コールスローサラダ ミルクスープ　ゼリー	むぎちゃ かつおおにぎり	牛乳パン（天然酵母パン）、米、油、砂糖	牛乳、卵、脱脂粉乳、かつお（春）、ピザ用ミックスチーズ、ツナ油漬缶、バター	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、トマト、きゅうり、切りにんじん	
10	木	ハヤシライス チンゲンサイのごまあえ さといもととうふのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ソーセージ マフィン	米、さといも、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ごま肉、淡色みそ、卵、ウインナー	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、エリンギィ、にんじん、しめじ、生わかめ	
11	金	ざっこくまいごはん さけのコーンマヨネーズやき ごぼうサラダ コンソメスープ　なし	ジョア コリアン のりパスタ	米、じゃがいも、スパゲッティ、マヨネーズ、ごま油、酢、砂糖、小麦粉、オリーブ油、強化米、きび（精白粒）	さけ、ベーコン、粉チーズ、バター	なし、切りごぼう、切りにんじん、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、焼きのり、にんにく	
12	土	ひじきチャーハン もやしときゅうりのこんぶあえ えのきのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、食パン、黒すりごま、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、淡色みそ、無塩バター	バナナ、もやし、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しいたけ、えのきたけ、ひじき、ピーマン、ふじっこ昆布（塩昆布）	
13	日						
14	月	むぎしらすごはん チキンディアブロふう はなやさいのサラダ やさいスープ　なし	ぎゅうにゅう たまごサンド	米、食パン、フレンチドレッシング（分離型）、マヨネーズ、押麦、パン粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、卵、ベーコン、しらす干し	なし、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、コーン缶	
15	火	※くりごはん いわしだんごのトマトにこみ さんしょくやさいのナムル とうふとわかめのみそしる　オレンジ	やさいジュース おからスコーン	米、じゃがいも、くりの甘露煮、メープルシロップ、砂糖、ごま油	いわしすり身、木綿豆腐、おから、淡色みそ、ヨーグルト（無糖）、バター	野菜ジュース、オレンジ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ホールトマト缶詰、生わかめ、糸こんにゃく	
16	水	ぶたにくのしょうがやきどん きりぼしだいこんのゴマずあえ もずくのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ※クッキー （災害用備蓄品）	米、すりごま、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉（肩ロース）、かまぼこ、しらす干し、鶏がらスープ	たまねぎ、きゅうり、おきなわもずく（塩蔵塩ぬき）、赤ピーマン、ねぎ、しめじ、切り干しだいこん、にんじん、刻みこんぶ、しょうが	

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食と午後おやつ）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	午前おやつ
17	木	ごはん さんまのかばやき ひじきとさつまあげのにもの とうがんのみそしる　ヨーグルト	ぎゅうにゅう カボチャパイ	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト（加糖）、さんま、木綿豆腐、淡色みそ、さつま揚げ、バター	かぼちゃ、にんじん、とうがん、糸こんにゃく、なす、ひじき、しょうが	牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルトなどです。内容は展示ケースをご覧ください。
18	金	しょうゆラーメン じゃがいものあまみそ ミニフィッシュ　ぶどう （未→オレンジ）	むぎちゃ ゆかりおにぎり	ゆで中華めん、じゃがいも、米、砂糖、ごま油、油	焼き豚、かまぼこ、ミニフィッシュ（味付け小魚）、米みそ（甘みそ）	ぶどう、もやし、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、ねぎ、オレンジ	
19	土	おやこどん キャベツのゴママヨサラダ なめことかぼちゃのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ごま肉、淡色みそ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、りんごジャム、にんじん、なめこ、刻みのり	
20	日						
21	月	敬老の日					
22	火	秋分の日					
23	水	ぎゅうにゅうパン（天然酵母パン） トマトとツナのチーズオムレツ コールスローサラダ ミルクスープ　ゼリー	むぎちゃ ※きなこおはぎ （お彼岸）	牛乳パン（天然酵母パン）、もち米、油、三温糖、砂糖	牛乳、卵、脱脂粉乳、ピザ用ミックスチーズ、ツナ油漬缶、バター、きな粉	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、トマト、きゅうり、切りにんじん	
24	木	ハヤシライス チンゲンサイのごまあえ さといもととうふのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ソーセージ マフィン	米、さといも、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ごま肉、淡色みそ、卵、ウインナー	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、エリンギィ、にんじん、しめじ、生わかめ	
25	金	ざっこくまいごはん さけのコーンマヨネーズやき ごぼうサラダ コンソメスープ　なし	ジョア コリアン のりパスタ	米、じゃがいも、スパゲッティ、マヨネーズ、ごま油、酢、砂糖、小麦粉、オリーブ油、強化米、きび（精白粒）	さけ、ベーコン、粉チーズ、バター	なし、切りごぼう、切りにんじん、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、焼きのり、にんにく	
26	土	ひじきチャーハン もやしときゅうりのこんぶあえ えのきのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、食パン、黒すりごま、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、淡色みそ、無塩バター	バナナ、もやし、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ひじき、ピーマン、ふじっこ昆布（塩昆布）	
27	日						
28	月	むぎしらすごはん チキンディアブロふう はなやさいのサラダ やさいスープ　なし	ぎゅうにゅう たまごサンド	米、食パン、フレンチドレッシング（分離型）、マヨネーズ、押麦、パン粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、卵、ベーコン、しらす干し	なし、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、コーン缶	
29	火	※くりごはん いわしだんごのトマトにこみ さんしょくやさいのナムル とうふとわかめのみそしる　オレンジ	やさいジュース おからスコーン	米、じゃがいも、くりの甘露煮、メープルシロップ、砂糖、ごま油	いわしすり身、木綿豆腐、おから、淡色みそ、ヨーグルト（無糖）、バター	野菜ジュース、オレンジ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ホールトマト缶詰、生わかめ、糸こんにゃく	
30	水	ぶたにくのしょうがやきどん きりぼしだいこんのゴマずあえ もずくのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう クリームパン	米、すりごま、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉（肩ロース）、かまぼこ、しらす干し、鶏がらスープ	たまねぎ、きゅうり、おきなわもずく（塩蔵塩ぬき）、赤ピーマン、ねぎ、しめじ、切り干しだいこん、にんじん、刻みこんぶ、しょうが	

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）			
エネルギー	568 kcal	鉄	2.4 mg
たんぱく質	20.1 g	カルシウム	227 mg
脂質	16.1 g	ビタミンC	30 mg
塩分	2.4 g	食物繊維	4.2 g

表記→※行事・季節献立

＊行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

9月1日は防災の日です。翌日2日には、保育園で実際に保管している災害用備蓄品の【米粉のクッキー】をおやつの時に提供します。この機会に、ご家庭でも備蓄のことについて考えてみましょう。