令和　元年　9月分　　献立表　　厚生館保育園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		おやつ	栄養価	
2 30 月	じゃこご飯 豚の柳川風煮 いそ和え 味噌汁 麦茶	 ★ ★ ★	精白米　じゃが芋 ごま 薄力粉 バター 三温糖 さつま芋	 ★ ★	豚肉 しらす 卵 ワカメ 牛乳 のり	ごぼう　もやし 玉ねぎ 人参 こねぎ キャベツ 小松菜		スイートケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g	
3 17 火	ご飯 鮭のきのこソース 切干大根煮 味噌汁 麦茶	 ★	精白米 中華麺 さつま芋	 ★ ★	鮭 油揚げ 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ　もやし えのき　こねぎ しめじ　きゅうり 切干大根　ねぎ 人参 小松菜		ジャージャー麺 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 590 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.2 g	
4 18 水	ご飯 回鍋肉 ワカメの和え物 味噌汁 麦茶		精白米 じゃが芋	 ★ ★	豚肉 ワカメ ひじき 油揚げ 牛乳	キャベツ　きゅうり 玉ねぎ　ねぎ 椎茸　舞茸 ピーマン　ほうれん草 大根 人参		ひじきおにぎり 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.7 g	
5 19 木	ご飯 サバの甘辛焼き なすのそぼろ炒め 味噌汁 麦茶	 ★	精白米 はちみつ 米粉 食パン	 ★ ★	サバ 鶏ひき肉 ツナ 牛乳 チーズ	かぼちゃ　椎茸 玉ねぎ　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ 小松菜 なす もやし 人参		ピザトースト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g	
6 20 金	チキンカレーライス 菊のツナサラダ 大豆の甘煮 すまし汁 麦茶	 ★ ★	精白米 じゃが芋 バター 薄力粉 20もち米	 ★ ★ ★	鶏肉 ツナ 大豆 牛乳 20きな粉 小豆	玉ねぎ　えのき 人参　もやし 菊 キャベツ きゅうり ねぎ		6水羊羹 20おはぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 613 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.9 g	
7 21 土	塩うどん 厚揚げの煮物	★ ★ ★	うどん しらたき 薄力粉 バター	 ★ ★ ★	鶏肉 厚揚げ 牛乳 卵	ねぎ　小松菜 キャベツ しめじ 人参		ココアパンケーキサンド 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 500 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.5 g	
9 月	ご飯 ミートボール コールスローサラダ スープ 麦茶	 ★ ★	精白米 はちみつ パン粉 マヨネーズ じゃが芋 スパゲティー	 ★ ★ 	豚ひき肉 卵 牛乳 たらこ のり	ねぎ　チンゲン菜 キャベツ　えのき きゅうり 人参 コーン レモン		たらこスパゲティー 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal たんぱく質 19.9 kcal 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g	
10 24 火	ご飯 カジキの梅照り焼き きのこ炒め 味噌汁 麦茶	 ★	精白米 じゃが芋 さつま芋 マヨネーズ 片栗粉 マーガリン	 ★	カジキ 牛乳	梅干し　舞茸 なす　エリンギ もやし　しめじ こねぎ ねぎ 人参		じゃが芋田楽 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal たんぱく質 17.8 kcal 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.0 g	
11 25 水	ご飯 鶏手羽の煮物(乳児：鶏肉) れんこんサラダ 味噌汁 麦茶		精白米	 ★ ★	鶏手羽(鶏肉) 鶏ひき肉 牛乳 豆腐 ワカメ	れんこん　ねぎ もやし 人参 きゅうり ごぼう 舞茸		ごぼうおにぎり 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 588 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.7 g	
12 26 木	金時ご飯 サンマの塩焼き(乳児：アジ) 煮浸し 味噌汁 麦茶	 ★ ★	精白米 さつま芋 バター フランスパン(食パン) 三温糖	 ★ ★ ★	サンマ(アジ) 油揚げ 卵 牛乳	小松菜 人参 えのき もやし 玉ねぎ 椎茸		フレンチトースト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.2 g	
13 27 金	ご飯 豚と厚揚げの胡麻味噌炒め もやしナムル すまし汁 麦茶	 ★ ★	精白米 ごま 薄力粉	 ★ ★ ★ ★	豚肉 厚揚げ 13小豆 牛乳 13豆乳 27卵	キャベツ　もやし たけのこ　きゅうり ねぎ　人参 ピーマン　しめじ 椎茸　玉ねぎ 小松菜　大根		13月見まんじゅう 27マーブル蒸しパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ2 544 kcal たんぱく質 19.3 kcal 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.6 g	
14 28 土	ミートソーススパゲティー チーズサラダ	★ ★ ★	スパゲティー さつま芋　米粉 薄力粉 バター	 ★ ★	豚ひき肉 牛乳 チーズ	キャベツ　ピーマン きゅうり　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ 人参 玉ねぎ		さつま芋かりんとう 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 565 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.4 g	

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は牛乳が付きます。

・0、1歳はおやつにスープがつきます。
・0、1、2歳はおやつに果物がつきます。
※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。