令和　3年　9月分　　献立表　　厚生館保育園

日／曜	献立名	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		
13	チキンカレーライス		精白米　油	★	牛乳　豆腐	たまねぎ	ねぎ	苺ジャムトースト	ｴﾈﾙｷﾞｰ	611	kcal
	完了:肉団子煮		じゃがいも　三温糖		鶏肉	にんにく	食用菊	完了:トースト	たんぱく質	19.7	g
27	金時豆の甘煮	★	小麦粉		金時豆	にんじん		牛乳	脂質	16.2	g
	菊のサラダ	★	バター		ツナ缶	キャベツ		0、1歳:スープ	食塩相当量	1.8	g
月	すまし汁(えのき豆腐ねぎ)	★	パン		かつお節	きゅうり		(キャベツ玉ねぎきゅうり)			
					きなこ	えのき					
14	金時ご飯		精白米　しらたき	★	牛乳	れんこん	にんじん	切干大根のおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ	533	kcal
	アジの蒲焼		さつま芋		あじ	小松菜	切干大根	牛乳	たんぱく質	19.0	g
28	れんこんの金平		片栗粉		ベーコン	ごぼう		0、1歳:味噌汁	脂質	9.3	g
	味噌汁(大根なすわかめ)		三温糖		わかめ	だいこん		(さつまいも小松菜ねぎ)	食塩相当量	2.2	g
火			油			なす					
1	ご飯		精白米　油	★	牛乳　豚肉	もやし	ねぎ	①⑮みかんヨーグルトケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	580	kcal
15	①⑮味噌カツ【愛知】	★	①⑮パン粉　ごま油	★	ヨーグルト	ほうれんそう	しいたけ	㉙ヨーグルトケーキ	たんぱく質①⑮	19.5	g
29	㉙豚肉と厚揚げの炒め	★	小麦粉	★	卵	にんじん		牛乳	たんぱく質㉙	22.8	g
	もやしナムル		三温糖		㉙厚揚げ	とうがん		0、1歳:スープ	脂質①⑮	19.7	g
水	すまし汁(冬瓜ねぎしいたけ)	★	バター			①⑮みかん缶		(ほうれん草もやしなす)	脂質㉙	17.6	g
						㉙しょうが			食塩相当量	1.7	g
2	ご飯		精白米	★	牛乳	かぼちゃ	②⑯もやし	②⑯冷やし塩ラーメン	ｴﾈﾙｷﾞｰ②⑯	587	kcal
16	②⑯カジキの照り焼き		三温糖		かじき	にんじん	②⑯白菜	㉚マカロニきな粉	ｴﾈﾙｷﾞｰ㉚	537	kcal
30	㉚カジキの味噌煮		油		豚肉	いんげん	②⑯ねぎ	牛乳	たんぱく質②⑯	25.2	g
	かぼちゃのそぼろ炒め	★	①⑯中華麺		②⑯鶏肉	②⑯もやし	小松菜	㉚0、1歳:味噌汁	たんぱく質㉚	22.6	g
木	②⑯味噌汁(キャベツ舞茸小松菜)	★	㉚マカロニ		㉚きなこ	キャベツ	㉚しょうが	(かぼちゃいんげんえのき)	脂質	12.8	g
	㉚すまし汁(キャベツ舞茸小松菜)					まいたけ			食塩相当量②⑯	2.1	g
									食塩相当量㉚	1.6	g
3	ごはん		精白米	★	牛乳　アガー	たまねぎ	コーン缶	ミルクプリン	ｴﾈﾙｷﾞｰ	533	kcal
	チーズオムレツ		油	★	卵	にんじん	レモン	(乳:トースト、幼:クラッカー付き)	たんぱく質	21.0	g
17	フレンチサラダ		三温糖		鶏肉	キャベツ	トマト	牛乳	脂質	16.7	g
	スープ(レタストマト豆腐)	★	乳:食パン	★	チーズ	きゅうり		0、1歳:スープ	食塩相当量	1.7	g
		★	幼:クラッカー		豆腐	にんじん		(キャベツ玉ねぎきゅうり)			
金						レタス					
4	ミートソーススパゲティ	★	スパゲティ　さつま芋	★	牛乳	たまねぎ	きゅうり	抹茶マーブルケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	512	kcal
	さつまいもサラダ	★	小麦粉　マヨネーズ		豚肉	にんじん	小松菜	牛乳	たんぱく質	17.4	g
18		★	バター　油	★	卵	トマトピューレ		0、1歳:スープ	脂質	16.1	g
土			三温糖		青のり	ピーマン		(さつま芋きゅうり)	食塩相当量	1.3	g
6	ご飯		精白米	★	牛乳	梅干し	たまねぎ	マカロニグラタン	ｴﾈﾙｷﾞｰ	502	kcal
	かれいの梅照り焼き		三温糖		かれい	チンゲン菜	ブロッコリー	牛乳	たんぱく質	23.6	g
	チンゲン菜とあげのさっと煮	★	マカロニ		油揚げ	えのき	もやし	0、1歳:味噌汁	脂質	13.7	g
	味噌汁(なす玉ねぎしめじ)	★	小麦粉	★	チーズ	にんじん	ブロッコリー	(チンゲン菜ブロッコリー舞茸)	食塩相当量	2.2	g
月		★	バター		鶏肉	しめじ					
7	わかめごはん		精白米　⑦ざらめ糖	★	牛乳	たまねぎ		⑦カステラ	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑦	539	kcal
	豚肉のアップルソテー		三温糖		わかめ	りんご		㉑❤月見まんじゅう❤	ｴﾈﾙｷﾞｰ㉑	563	kcal
21	切干大根の中華和え		油		豚肉	キャベツ		牛乳	たんぱく質	21.7	g
	味噌汁(かぼちゃなめこ)		ごま油	★	⑦卵	にんじん		0、1歳:スープ	脂質⑦	12.8	g
火		★	⑦強力粉		㉑あずき	切干大根		(キャベツ切干大根玉ねぎ)	脂質㉑	11.5	g
			⑦はちみつ		㉑豆乳	かぼちゃ			食塩相当量⑦	1.7	g
		★	㉑小麦粉			なめこ			食塩相当量㉑	1.9	
8	ご飯		精白米　オリーブ油	★	牛乳	ねぎ	水菜	ポテトピザ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	624	kcal
	さばのさっぱり煮		三温糖　油		さば	しょうが	たまねぎ	牛乳	たんぱく質	21.0	g
22	小松菜とひじきのマヨ和え		マヨネーズ		ベーコン	小松菜	ｺｰﾝ缶	0、1歳:すまし汁	脂質	23.1	g
	味噌汁(大根もやし水菜)		じゃがいも	★	チーズ	にんじん	にんにく	(小松菜ねぎえのき)	食塩相当量	3.1	g
水			片栗粉		ひじき	だいこん					
		★	バター			もやし					
9	ご飯		精白米　ごま油	★	牛乳	たまねぎ	チンゲン菜	カレードックパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ	572	kcal
	チキン南蛮		マヨネーズ　油		鶏肉	レモン	えのき	完了:トースト	たんぱく質	22.1	g
	じゃがじゃこサラダ	★	パン		しらす	しょうが	コーン缶	牛乳	脂質	16.6	g
	スープ(コーンチンゲン菜えのき)		片栗粉		豚肉	パセリ	にんじん	0、1歳:スープ	食塩相当量	2.1	g
			三温糖	★	チーズ	れんこん	ピーマン	(じゃが芋水菜玉ねぎ)			
木			じゃがいも			水菜					
10	ご飯		精白米　㉔もち米	★	牛乳	たまねぎ	にら	⑩ツナゆかりおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑩	552	kcal
	鮭の野菜あんかけ		三温糖		鮭	にんじん	はくさい	㉔おはぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ㉔	567	kcal
24	秋なすのオイスター炒め		片栗粉		⑩ツナ缶	ピーマン	ねぎ	牛乳	たんぱく質	21.9	g
	さつま汁【鹿児島】		油		㉔あずき	なす		0、1歳:味噌汁	脂質	9.9	g
金	(さつま芋白菜油揚ねぎ)		ごま油		㉔きなこ	もやし		(なすもやしにら)	食塩相当量⑩	2.2	g
			さつま芋			キャベツ			食塩相当量㉔	1.8	g
11	しょうゆラーメン	★	中華麺　三温糖	★	牛乳	にんじん	キャベツ	スノーボールクッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ	561	kcal
	パイナップルサラダ		油　粉糖		豚肉	もやし	パイン缶	牛乳	たんぱく質	14.7	g
25		★	小麦粉			ねぎ	きゅうり	0、1歳:味噌汁	脂質	19.2	g
土		★	バター			コーン缶		(キャベツきゅうり)	食塩相当量	1.8	g

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前のおやつに牛乳が付きます。
・お昼に果物が付きます。
・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。
・❤マークはおたのしみおやつです。