

2019年09月

# 献立表

こばとの森保育園



日 ／ 曜	献立名	おやつ	延長捕食	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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	
2 30 月	ごはん しらすのかきあげ きゅうりゆかりあえ みそこんにやく えのきのすまし汁	メープルサンド レーズン くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米 食パン 糸こんにやく 小麦粉 なたね油 メープルシロップ マーガリン 押麦 てんさい糖 きび あわもち	牛乳 しらす干し みそ	りんご たまねぎ ねぎ きゅうり えのきたけ 干しぶどう にんじん キャベツ カットわかめ こんぶ あおのり	550 kcal 14.4 g 15.6 g 1.7 g
3 17 火	ごはん 鶏肉とじゃがいもの煮物 おくらのおかかあえ きゃべつのみそ汁	おはぎ 田作り風いりこ くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米 じゃがいも 白米 しらたき てんさい糖 砂糖 片栗粉 押麦 サラダ油 きび あわもち	とり肉 きなこ みそ 油あげ にぼし かつお節	バナナ たまねぎ キャベツ おくら にんじん	518 kcal 18.8 g 8.2 g 1.4 g
4 18 水	まめカレー ツナサラダ コーンスープ	ぶどう寒 ラスク くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米 食パン てんさい糖 小麦粉 砂糖 マーガリン なたね油 押麦 きび あわもち	ぶた肉 だいず ツナ	りんご たまねぎ ぶどうジュース クリームコーン キャベツ ホールコーン ピーマン にんじん こまつな 切り干しだいこん アガー ニンニク しょうが こんぶ	554 kcal 16.6 g 14.2 g 1.8 g
5 19 木	ごはん 鮭のパン粉焼き マカロニサラダ おふのみそ汁	ごへいもち きなこ棒 くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米 水あめ てんさい糖 マカロニ パン粉 なたね油 麩 押麦 きび あわもち	さけ きなこ みそ 白すりごま	ぶどう きゅうり たまねぎ もやし にんじん ニンニク カットわかめ	524 kcal 20.3 g 9.3 g 1.3 g
6 20 金	わかめごはん 厚揚げの野菜あんかけ きゅうりとトマトの中華サラダ しめじのみそ汁	かぼちゃケーキ ポップコーン くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米 小麦粉 なたね油 ポップコーン てんさい糖 押麦 片栗粉 きび あわもち ごま油	とうふ とり肉 豆乳 みそ 白すりごま	なし たまねぎ もやし トマト とうがん しめじ きゅうり かぼちゃ たけのこ カットわかめ	500 kcal 16.7 g 16.5 g 1.4 g
7 21 土	ロールパン 豆乳シチュー じゃこサラダ くだもの	鮭わかめおにぎり きなこ棒 くだもの 麦茶	市販菓子 麦茶	ロールパン 白米 水あめ てんさい糖 片栗粉 なたね油 ごま油	豆乳 ぶた肉 きなこ さけ 粉チーズ 白すりごま	ぶどう なし かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	533 kcal 17.8 g 14.7 g 1.8 g
9 月	ゆかりごはん かじきの照り焼き きゅうりの浅漬け 切干大根煮 さつまいものみそ汁	マカロニナポリタン あみえび くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米 さつまいも マカロニ なたね油 押麦 きび あわもち てんさい糖	牛乳 かじき みそ 干しえび ベーコン 油あげ	バナナ きゅうり ホールトマト たまねぎ だいこん にんじん ピーマン ねぎ 切り干しだいこん こんぶ	539 kcal 20.8 g 16.7 g 1.6 g
10 24 火	ごはん ぶたみそ焼き コールスローサラダ きんぴらごぼう けんちん汁	なめしおにぎり 枝豆 くだもの 牛乳	パン 麦茶	白米 なたね油 片栗粉 ごま油 押麦 きび あわもち	ぶた肉 とうふ みそ かつお節 白すりごま	かき たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ ねぎ とうがん にんじん こまつな ごぼう ピーマン ニンニク しょうが こんぶ	527 kcal 18.2 g 14.4 g 1.2 g
11 25 水	ごはん あじの玉ねぎソース ひじき煮 いんげんのごまあえ もやしのみそ汁	おからスコーン レーズン くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米 小麦粉 なたね油 てんさい糖 しらたき 押麦 きび あわもち	牛乳 あじ おから みそ 油あげ 白すりごま	なし たまねぎ もやし いんげん 干しぶどう バナナ にんじん キャベツ ひじき カットわかめ	521 kcal 19.0 g 15.7 g 1.3 g
12 26 木	ごはん さつまいものコロック風 こまつな海苔あえ 土佐炒め なめこのみそ汁	じゃこトースト あげマカロニ くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米 食パン さつまいも 糸こんにやく なたね油 マカロニ マーガリン パン粉 押麦 きび あわもち	ぶた肉 とうふ みそ しらす干し かつお節	なし こまつな たまねぎ ねぎ にんじん なめこ のり佃煮 きざみのり あおのり	554 kcal 16.2 g 17.1 g 2.0 g
13 27 金	中華おこわ 春雨サラダ わんたんスープ	メープル大学芋 煮豆 くだもの 牛乳	パン 麦茶	白米 さつまいも なたね油 白米 メープルシロップ はるさめ てんさい糖 片栗粉 ワンタンの皮 ごま油	牛乳 とり肉 金時め  ツナ 白いりごま	バナナ もやし たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん きゅうり 干ししいたけ しょうが こんぶ	554 kcal 14.2 g 16.2 g 1.6 g
14 28 土	焼うどん わかめスープ かぼちゃの煮物 フルーツヨーグルト	こぎつねおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子 麦茶	ゆでうどん さつまいも 白米 てんさい糖 サラダ油 ごま油	ヨーグルト ぶた肉 油あげ	バナナ なし かぼちゃ みかん たまねぎ しめじ にんじん キャベツ カットわかめ こんぶ	559 kcal 14.2 g 14.1 g 1.4 g

★当日に延長保育を申し込む場合は補食の準備がありますのでなるべく4時半までにご連絡ください。

延長補食は果物または市販菓子がつきます。

★延長に使用する菓子は 生協やオーガニックショップで購入しています。基本的に卵・乳製品を含まないものです。

★土曜保育の出欠の連絡は早めをお願いします。

★幼児はクッキングやお手伝い活動をします。長い髪は結んでください。また つめは短くし マニキュアはやめましょう。

★食材の都合により 献立を変えることがあります。

★今月の果物  
バナナ 梨 ぶどう  
メロン すいか

★食材の主な産地  
鱈一富山県産  
鮭一北海道  
かじき一和歌山県産  
鱈一長野県産  
ぶり一富山県産  
豚肉一茨城県産  
鶏肉一宮城県産  
白米一長野県産