

2022年09月

献立表

おだ学園保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	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
1	木	御飯 梨 豆腐の味噌汁 鶏肉のオニオン焼き 切干大根の煮物	菜飯おにぎり 麦茶	米、三温糖、塩こうじ	かつお節、白みそ、赤みそ、鶏もも、油揚げ、豆腐	切り干しだいこん、いんげん、ほうれんそう、しいたけ、梨、にんじん、たまねぎ
2	金	御飯 りんご けんちん汁 かじきのパン粉焼き ほうれん草のおかか和え	じゃがもち 麦茶	米、オリーブ油、片栗粉、パン粉、三温糖、じゃがいも	バター、かじき、粉チーズ、かつお節、油揚げ、豆腐、鶏こま	りんご、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、きゃべつ
3	土	御飯 梨 じゃが芋の味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物	ジャムトースト 麦茶	米、ごま油、三温糖、塩こうじ、食パン、じゃがいも	かつお節、白みそ、赤みそ、鶏もも、油揚げ	ひじき、いちごジャム、いんげん、カットわかめ、梨、にんじん
4	日					
5	月	焼き鳥丼 コーンのスープ キャベツのゆかりあえ 梨	焼きそば 麦茶	三温糖、油、片栗粉、塩こうじ、米、焼きそばめん	鶏もも、鶏ひき肉	しいたけ、梨、きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ、きゃべつ、たまねぎ、コーン缶
6	火	御飯 りんご 豆腐のすまし汁 ホイコーロー さつま芋の甘煮	さくさくクッキー 牛乳	米、小麦粉、三温糖、コーンフレーク、油、さつまいも	牛乳、バター、甜麺醬、かつお節、豆腐、豚こま	ほうれんそう、ピーマン、りんご、たまねぎ、にんじん、きゃべつ
7	水	御飯 梨 麩の味噌汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の海苔あえ	さつまいもパン 牛乳	米、片栗粉、玉麩、油、三温糖、パン生地(どんぐりぱん)、さつまいも	牛乳、かつお節、白みそ、赤みそ、バター、豚こま	焼きのり、ピーマン、なす、梨、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゃべつ
8	木	ミートソースパスタ しめじのスープ フレンチサラダ りんご	おにぎり(おかか) 麦茶	米、三温糖、小麦粉、オリーブ油、スパゲティ	かつお節、豚ひき肉、鶏ひき肉	ピーマン、りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマトピューレ、しめじ、きゃべつ、トマト缶詰、コーン缶
9	金	御飯 梨 えのきの味噌汁 さけのチーズ焼き 里芋のそぼろ煮	お月見ゼリー 麦茶	米、三温糖、片栗粉、さといも	牛乳、ビザ用チーズ、ゼラチン、かつお節、白みそ、赤みそ、鮭、鶏ひき肉	いんげん、カットわかめ、かんてん粉、梨、パイン缶、ぶどうジュース、にんじん、えのき
10	土	御飯 りんご 玉ねぎの味噌汁 豚肉のケチャップ炒め じゃがバター	シュガートースト 麦茶	食パン、米、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、塩こうじ、玉麩	豚こま、バター、白みそ、赤みそ、かつお節	たまねぎ、りんご、ピーマン、なす、にんじん
11	日					
12	月	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの塩昆布和え 梨	おにぎり(わかめ) 麦茶	米、小麦粉、片栗粉、三温糖、干しうどん、油	ちくわ、油揚げ、豚こま	塩こんぶ、梨、たまねぎ、きゅうり、あおきのり、にんじん、ねぎ、きゃべつ
13	火	御飯 みかん牛乳寒天 もやしの味噌汁 鶏肉のバーベキュー焼き コロコロサラダ	チーズロールサンド 牛乳	米、三温糖、塩こうじ、オリーブ油、食パン、じゃがいも	牛乳、チーズ、ダイスチーズ、白みそ、赤みそ、かつお節、鶏もも、牛乳	カットわかめ、かんてん粉、きゅうり、にんじん、りんご、もやし、みかん缶、トマトピューレ、たまねぎ
14	水	御飯 梨 キャベツの味噌汁 肉じゃが たたききゅうり	照り焼きチキンパン 牛乳	米、三温糖、油、ごま油、パン生地(どんぐりぱん)、しらたき、じゃがいも	ビザ用チーズ、白みそ、赤みそ、かつお節、牛乳、豚こま、鶏こま	たまねぎ、グリーンピース、梨、きざみのり、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、だいこん、きゃべつ
15	木	御飯 りんご ナスのすまし汁 さわらの西京焼き 筑前煮	クッキー 麦茶	米、小麦粉、三温糖、油、塩こうじ、板こんにゃく	牛乳、白みそ、かつお節、さわら、鶏こま	いんげん、たけのこ水煮、りんご、なす、ごぼう、にんじん、たまねぎ
16	金	パン・食パン みかんカルピスゼリー 玉ねぎのスープ 鶏肉と野菜のトマト煮込み 粉ふき芋	五平餅 麦茶	米、三温糖、もち米、塩こうじ、片栗粉、油、食パン、じゃがいも	カルピス、白みそ、鶏もも、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、みかん缶、しめじ、ブロッコリー、トマト缶詰

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	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
17	土	御飯 りんご コーンのスープ ホイコーロー キャロットサラダ	シュガートースト 麦茶	米、三温糖、オリーブ油、油、ごま油、食パン	豚こま、バター、赤みそ	キャベツ、りんご、ピーマン、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり
18	日					
19	月	敬老の日				
20	火	パン・食パン 梨 しめじのスープ 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ	手作りあんこのおはぎ 麦茶	米、パン粉、三温糖、もち米、塩こうじ、食パン	あずき、牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉	たまねぎ、しめじ、梨、きゅうり、きゃべつ、にんじん
21	水	御飯 りんご えのきの味噌汁 鶏の唐揚げ キャベツの昆布あえ	チーズパン 牛乳	米、片栗粉、油、玉麩、塩こうじ、パン生地(どんぐりぱん)	ビザ用チーズ、白みそ、赤みそ、かつお節、鶏もも、牛乳	塩こんぶ、りんご、きゅうり、にんじん、えのき、きゃべつ
22	木	御飯 梨 しめじのすまし汁 さばの味噌煮 ひじきの煮物	塩昆布おにぎり 麦茶	米、三温糖、ごま油	赤みそ、さば、油揚げ	ほうれんそう、いんげん、ひじき、塩こんぶ、梨、にんじん、しめじ
23	金	秋分の日				
24	土	御飯 梨 ほうれん草の味噌汁 豚肉の塩こうじ炒め 粉ふき芋	ジャムトースト 麦茶	食パン、米、油、塩こうじ、じゃがいも	豚こま、バター、かつお節、白みそ、赤みそ	いちごジャム、ほうれんそう、梨、ピーマン、たまねぎ、にんじん
25	日					
26	月	鶏そぼろ丼 冬瓜のスープ ほうれん草の海苔あえ りんご	キャロットバー 牛乳	小麦粉、三温糖、油、片栗粉、米	バター、牛乳、鶏ひき肉	にんじん、キャベツ、しいたけ、グリーンピース、焼きのり、きざみのり、りんご、たまねぎ、ほうれんそう、とうがん
27	火	パン・食パン いちごジャムヨーグルト しめじのスープ タンダーリーチキン コロコロサラダ	大学芋 牛乳	三温糖、油、オリーブ油、塩こうじ、食パン、じゃがいも、さつまいも	ダイスチーズ、鶏もも、ヨーグルト、牛乳	いちごジャム、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン缶
28	水	御飯 りんご 玉ねぎの味噌汁 たらのみぞれ煮 キャベツのおかか和え	ミートビザパン 牛乳	米、片栗粉、三温糖、パン生地(どんぐりぱん)	ビザ用チーズ、白みそ、赤みそ、かつお節、たら、牛乳、鶏ひき肉	りんご、きゅうり、たまねぎ、カットわかめ、ピーマン、コーン缶、きゃべつ、にんじん、だいこん
29	木	けんちんうどん かき揚げ ぶどうゼリー	いなりずし 麦茶	さといも、三温糖、油、片栗粉、小麦粉、干しうどん、米	ゼラチン、油揚げ、鶏こま	だいこん、しいたけ、にんじん、たまねぎ、ぶどうジュース、ねぎ、コーン缶
30	金	御飯 りんご 豆腐の味噌汁 鶏肉のオニオン焼き 切干大根の煮物	ちんすこう 麦茶	米、小麦粉、三温糖、油、塩こうじ	白みそ、赤みそ、鶏もも、かつお節、油揚げ、豆腐	いんげん、切り干しだいこん、ほうれんそう、しいたけ、りんご、たまねぎ、にんじん
1か月の平均栄養量(乳児・おやつ含む)		エネルギー	342 kcal	鉄	1.7 mg	
		たんぱく質	13.6 g	カルシウム	8 mg	
		脂質	8.8 g	ビタミンC	13 mg	
		塩分	1.6 g	食物繊維	4.3 g	
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	437 kcal	鉄	2.2 mg	
		たんぱく質	17.1 g	カルシウム	102 mg	
		脂質	11.1 g	ビタミンC	16 mg	
		塩分	2.1 g	食物繊維	5.5 g	