

献立表

2020年9月

東生野愛育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未測定	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			◎は10時おやつ ○は午後おやつ	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火	パン ①鮭のフライ 小松菜の和え物 ②野菜スープ ぶどう(乳)	490.4(432.0) 23.5(18.6) 19.1(15.7) 1.7(1.3)	パン、小麦粉、小麦粉、パン粉、揚げ油、黒砂糖、油、砂糖	○牛乳、さけ、○甘納豆	こまつな、にんじん、キャベツ、えのきたけ、コーン缶、ぶどう	しょうゆ、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳黒糖と甘納豆ケーキ
2水	①焼きそば ②わかめスープ なし(全)	506.8(423.2) 15.0(12.6) 16.6(14.0) 1.7(1.3)	焼きそばめん、○さつまいも	豚肉(ばら)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、あおのり、なし	中濃ソース、中華だしの素、食塩、ケチャップ	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳ふかしいも
3木	①牛丼 ②焼き麩のみそ汁 バナナ(乳)	901.1(819.3) 21.5(21.4) 24.1(28.2) 2.3(2.1)	米、三温糖、焼ふ	牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳干菓子(ラムネ・味しらべ・動物ゼリー)
4金	ごはん ①鶏肉のケチャップ煮 ②キャベツの和え物 オレンジ(乳)	659.8(445.9) 27.5(20.2) 23.4(30.2) 2.5(1.5)	米、○食パン、油、砂糖、小麦粉、○マヨドレ	鶏もも肉、○ツナ油漬缶	キャベツ、コーン缶、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳ツナサンド
5土	食パン ①牛肉とにらの炒め物 ②青菜のスープ バナナ(乳)	559.6(536.7) 18.7(20.5) 26.6(33.6) 2.0(1.7)	食パン、ごま油、三温糖	牛肉(ばら)、だし入りみそ	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、にら、しいたけ、バナナ	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳(乳児用)干菓子(ラムネ・動物ゼリー・揚げ一番)
7月	①ツナとトマトのスパゲティ ②たまねぎスープ なし(乳)	390.7(349.9) 13.0(11.5) 16.6(14.2) 1.2(0.9)	スパゲティ、○ホットケーキ粉、○揚げ油、○砂糖、油	○牛乳、○木綿豆腐、ツナ油漬缶、ベーコン	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、こまつな、○ごま、コーン缶、なし	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳ごまドーナツ
8火	ごはん ①魚のごまみそソース・添え野菜 ②言野汁 オレンジ(乳)	593.3(513.4) 26.2(22.0) 18.4(16.1) 2.2(1.7)	米、○フランスパン、じゃがいも、三温糖、○マヨドレ、片栗粉、ごま油	さわら、だし入りみそ、油揚げ	にんじん、しいたけ、こまつな、グリーンアスパラガス、ねぎ、○すりごま、○あおさ、すりごま、オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳和風ラスク
9水 お楽しみ会	パン ①ハンバーグ・添え野菜 ②シチュースープ バナナ(全)	565.7(516.0) 24.5(21.0) 23.3(19.9) 1.9(1.6)	パン、パン粉、マヨドレ	豚ひき肉、鶏もも肉、牛ひき肉	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、○みかん缶、バナナ	ケチャップ、食塩、こしょう、○クールゼリーの素(オレンジ味)、シチューの素	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳オレンジゼリー
10木	ごはん ①豚肉のしょうが焼き・添え野菜 ②かき玉汁 ぶどう(乳)	527.3(486.3) 22.0(21.5) 33.3(38.4) 1.5(1.4)	米、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、卵	にんじん、たまねぎ、おおさかしろな、ねぎ、しょうが、ぶどう	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳干菓子(ラムネ・ぱりんこ・寒天ゼリー)
11金	①マーボー丼 ②中華スープ なし(乳)	580.5(527.2) 20.9(20.5) 21.0(33.3) 2.1(1.7)	米、片栗粉、砂糖、ごま油、○砂糖、○クラッカー	木綿豆腐、豚ひき肉、○クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、にら、黒きくらげ、しょうが、なし	しょうゆ、酒、食塩、中華だしの素	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳クリームチーズクラッカー
12土	食パン ①ポークビーンズ ②小松菜の炒め物 オレンジ(乳)	568.9(503.2) 21.3(17.7) 22.9(20.1) 2.3(1.7)	食パン、じゃがいも、砂糖	豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、ベーコン	こまつな、たまねぎ、にんじん、オレンジ	ケチャップ、酒、食塩、洋風だしの素、パセリ粉	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳(乳児用)干菓子(ラムネ・動物ゼリー・揚げ一番)
14月	ごはん ①魚の煮つけ・キャベツの炒め煮 ②油揚げのみそ汁 なし(乳)	550.7(467.0) 24.3(19.6) 14.7(12.8) 2.4(1.8)	米、○食パン、砂糖	さわら、○つぶしあん(砂糖添加)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、○りんご、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが、なし	煮干だし汁、しょうゆ、酒	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳あんりんごサンド
15火	ごはん ①さつま汁 ②ちくわの磯辺揚げ バナナ(乳)	486.9(371.4) 16.8(12.9) 17.4(14.4) 1.8(1.3)	米、さつまいも、小麦粉、揚げ油、マヨドレ	ちくわ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、にんじん、ねぎ、あおのり、バナナ、ブロッコリー、コーン缶	かつお・昆布だし汁	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳干菓子(ラムネ・ぱりんこ・動物ゼリー)
16水	①チャンポン ②チンゲン菜の中華和え ぶどう(乳)	471.2(436.2) 18.1(15.9) 13.4(12.3) 2.2(1.8)	ゆで中華めん、油、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、なんと(卵不使用)	チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、もやし、葉ねぎ、コーン缶、ぶどう	しょうゆ、酢、食塩、中華だしの素、こしょう、○クールゼリーの素(グレープ味)	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳グレープゼリー
17木	①焼きめし ②野菜スープ オレンジ(全)	537.2(499.6) 17.8(18.3) 16.6(22.1) 0.6(0.7)	米、○小麦粉、○バター、油、○砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、○卵	たまねぎ、にんじん、キャベツ、葉ねぎ、オレンジ	洋風だしの素、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳バターケーキ
18金	パン ①揚げ豆腐・小松菜のおかか和え ②わかめスープ バナナ(乳)	543.6(520.7) 18.8(19.5) 19.6(33.2) 1.7(1.4)	パン、○マカロニ、○砂糖、砂糖	木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、○きな粉、かつお節	こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しいたけ、ねぎ、いんげん、すりごま、カットわかめ、バナナ	しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳マカロニあべかわ
19土	食パン ①豚肉の炒め物 ②にんじんスープ なし(乳)	497.8(465.9) 20.2(21.3) 18.8(27.3) 2.7(2.2)	食パン、油	豚肉(もも)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、なし、コーン缶	食塩、中華だしの素、しょうゆ、こしょう	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳(乳児用)干菓子(ラムネ・動物ゼリー・揚げ一番)
23水	ごはん ①魚の若草揚げ・青菜のごま和え ②きのこのスープ バナナ(乳)	631.1(554.1) 28.9(24.3) 24.0(20.6) 2.0(1.5)	米、○食パン、小麦粉、揚げ油	さわら、○とろけるチーズ、○ツナ油漬缶	おおさかしろな、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、○コーン缶、○ひじき、パセリ、すりごま、バナナ	しょうゆ、洋風だしの素、食塩	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳ひじきトースト
24木	①チキンライス ②チンゲン菜のスープ ぶどう(乳)	455.7(412.7) 19.2(17.4) 25.7(25.0) 1.9(1.6)	米	鶏もも肉(皮付き)	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、ピーマン、ぶどう	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳干菓子(ラムネ・ぱりんこ・ビスコ)
25金	ごはん ①八宝菜 ②中華スープ なし(乳)	605.7(537.3) 20.6(19.9) 16.1(29.8) 1.8(1.4)	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、○砂糖	○牛乳、豚肉(もも)	はくさい、キャベツ、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、なし	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳おいしいスコーン
26土	食パン ①チャプチェ ②青菜のスープ オレンジ(乳)	552.2(490.9) 21.7(17.9) 20.9(18.0) 2.0(1.5)	食パン、はるさめ、砂糖	豚肉(ロース)	たまねぎ、にんじん、もやし、おおさかしろな、ピーマン、ごま、オレンジ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳(乳児用)干菓子(ラムネ・動物ゼリー・揚げ一番)
28月	パン ①ピーフシチュー ②サラダ なし(乳)	581.0(502.7) 22.1(18.6) 25.8(21.6) 1.2(1.0)	パン、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、油	○牛乳、牛肉(もも)、○卵、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、○にんじん、なし	デミグラスソース、酢、食塩、こしょう	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳キャロットケーキ
29火	①ツナピラフ ②野菜スープ オレンジ(乳)	524.4(475.9) 17.4(15.2) 15.4(13.5) 1.3(1.0)	米、○食パン、○マヨドレ	ツナ油漬缶、○しらす干し	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、○あおのり、オレンジ、○ごま	洋風だしの素、中華だしの素、食塩	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳じゃこトースト
30水	ごはん ①すき焼き風煮 ②わかめのすまし汁 バナナ(乳)	518.4(469.8) 18.7(15.8) 15.7(13.8) 1.9(1.4)	米、砂糖、焼ふ	牛肉(もも)、焼き豆腐	たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、しらたき、しめじ、えのきたけ、カットわかめ、バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳干菓子(ラムネ・味しらべ・動物ゼリー)

※延長保育のおやつはラムネ・おにぎりせんべい・ぱりんこ・動物ゼリーの中から提供しています。アレルギーのあるお子様に対しては、医師の指示のもとに除去食及び代替食で対応しています。