

献立表

2022年09月

育暎保育園

日付	献立名	材料名	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01木	食パン スープ 鶏肉と野菜のトマト煮 野菜サラダ ウエハース	食パン/昆布だし汁/はくさい/しょうゆ/鶏ひき肉/たまねぎ/ピーマン/にんじん/ホールトマト 缶詰/ケチャップ/昆布だし汁/片栗粉/いんげん/キャベツ/にんじん/昆布だし汁/しょうゆ/片栗粉/ウエハース/	139Kc 6.5g 4.0g 1.8g
02金	軟飯 スープ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーのごまサラダ クッキー	米/昆布だし汁/チンゲンサイ/しょうゆ/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/ピーマン/昆布だし汁/ しょうゆ/片栗粉/ブロッコリー/にんじん/昆布だし汁/ねりごま/しょうゆ/片栗粉/クッキー/	177Kc 6.8g 5.5g 2.0g
03土	和風パスタ スープ せんべい	スパゲティ/豚ひき肉/たまねぎ/キャベツ/こまつな/昆布だし汁/しょうゆ/片栗粉/昆布だし汁/ しょうゆ/いんげん/しょうゆせんべい/	96Kc 4.2g 2.0g 0.9g
05月	軟飯 スープ 豚肉の肉団子煮 ほうれん草の和え物 ウエハース	米/昆布だし汁/ねぎ/しょうゆ/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/昆布だし汁/しょうゆ/片栗粉/ほう れんそう/もやし/昆布だし汁/しょうゆ/片栗粉/ウエハース/	167Kc 6.4g 4.4g 1.5g
06火	軟飯 みそ汁 豆腐のそぼろあんかけ キャベツの煮浸し クッキー	米/昆布だし汁/だいこん/米みそ(淡色辛みそ)/木綿豆腐/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/チ ンゲンサイ/昆布だし汁/しょうゆ/片栗粉/キャベツ/昆布だし汁/しょうゆ/片栗粉/クッキー/	163Kc 5.6g 4.4g 1.3g
07水	軟飯 みそ汁 鮭の野菜みそ煮 オクラの煮浸し せんべい	米/昆布だし汁/なす/淡色みそ/さけ/キャベツ/にんじん/たまねぎ/昆布だし汁/淡色みそ/ 片栗粉/オクラ/昆布だし汁/しょうゆ/片栗粉/しょうゆせんべい/	142Kc 7.2g 1.3g 1.8g
08木	軟飯 みそ汁 回鍋肉 じゃが芋とチンゲン菜の煮 物 ウエハース	米/昆布だし汁/木綿豆腐/淡色みそ/豚ひき肉/キャベツ/たまねぎ/にんじん/ピーマン/昆布 だし汁/淡色みそ/片栗粉/じゃがいも/チンゲンサイ/昆布だし汁/しょうゆ/片栗粉/ウエハ ース/	180Kc 6.8g 5.0g 1.1g
09金	軟飯 みそ汁 鶏肉と野菜の煮物 南瓜の煮物 クッキー	米/昆布だし汁/淡色みそ/とうがん/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/こまつな/昆布だし汁/し ょうゆ/片栗粉/かぼちゃ/昆布だし汁/しょうゆ/クッキー/	143Kc 5.7g 2.7g 1.3g
10土	鶏野菜うどん バナナ せんべい	干しうどん/昆布だし汁/しょうゆ/鶏ひき肉/ほうれんそう/にんじん/ねぎ/オレンジ/しょうゆ せんべい/	149Kc 5.1g 1.6g 1.2g
12月	軟飯 みそ汁 カレイのみそ煮 じゃが芋煮 ウエハース	米/昆布だし汁/淡色みそ/なす/かれい/昆布だし汁/淡色みそ/片栗粉/じゃがいも/昆布だ し汁/しょうゆ/ウエハース/	139Kc 6.3g 1.3g 0.6g
13火	食パン ミルクスープ 鶏肉とさつまい マカロニサラダ クッキー	食パン/昆布だし汁/はくさい/たまねぎ/育児用ミルク/鶏ひき肉/さつまいも/たまねぎ/昆布 だし汁/しょうゆ/片栗粉/パセリ粉/マカロニ/きゅうり/にんじん/昆布だし汁/しょうゆ/片栗粉/ クッキー/	163Kc 5.4g 4.3g 1.6g
14水	軟飯 みそ汁 けんちん煮 スティックサラダ せんべい	米/昆布だし汁/淡色みそ/鶏ひき肉/にんじん/だいこん/さといも(冷凍)/昆布だし汁/し ょうゆ/片栗粉/きゅうり/にんじん/昆布だし汁/しょうゆせんべい/	115Kc 3.7g 1.5g 1.0g
15木	軟飯 みそ汁 鶏つくね きゅうりとしらすの和え物 ウエハース	米/昆布だし汁/淡色みそ/ねぎ/鶏ひき肉/木綿豆腐/片栗粉/昆布だし汁/しょうゆ/片栗粉/ きゅうり/しらす干し/昆布だし汁/しょうゆ/片栗粉/ウエハース/	160Kc 7.1g 3.9g 0.6g
16金	軟飯 スープ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーのごまサラダ クッキー	米/昆布だし汁/チンゲンサイ/しょうゆ/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/ピーマン/昆布だし汁/ しょうゆ/片栗粉/ブロッコリー/にんじん/昆布だし汁/ねりごま/しょうゆ/片栗粉/クッキー/	177Kc 6.8g 5.5g 2.0g