

献立表

2011年9月

まこと保育園

日付	献立名	材料名			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	ロールパン、冷やし中華、なすのひき肉あんかけ、グレープフルーツ1/8	生中華めん、ロールパン、マヨネーズ、ごま油、調合油	牛乳、卵、ハム、鶏ひき肉、赤みそ、パルメザン粉チーズ	なす、グレープフルーツ、ミニトマト、きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ、にんにく	◎乳酸菌飲料、◎無添加菓子(雑穀おこし)、牛乳、甘せんべい
2 16 金	ひじきご飯、すまし汁、粉ふき芋、ぶどう	じゃがいも、米、米粒麦、調合油	牛乳、木綿豆腐、ちくわ、かまぼこ、油揚げ	ぶどう、にんじん、こまつな、ひじき、こんぶ(だし用)、干しいたけ、カットわかめ、パセリ	◎マミーキッズ、◎白い風船、牛乳、焼きプリン
3 17 土	チキンライス、ゼリー、フィッシュソーセージ	米、バター、調合油、米	魚肉ソーセージ、鶏肉(もも皮なし)	たまねぎ、にんじん、ピーマン	
5 月	中華風混ぜご飯、もやしと人参のナムル、レタスとトマトのスープ、梨1/4	米、米粒麦、調合油、砂糖、ごま油、すりごま	ラクトアイス、卵、焼き豚、ベーコン(シヨルダ)	トマト、もやし、なし、レタス、にんじん、ピーマン、ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、カットわかめ	◎きになる野菜ジュース、◎ビスケット、アイスクリーム、無添加菓子(キヌアおこし)
6 20 火	ロールパン、五目冷や麦、茹ポークウィンナー、ポテトサラダ	じゃがいも、ロールパン、干しとうもろこし、マヨネーズ、ごま	いちごのヨーグルト、卵、ウィンナー、かつお節	きゅうり、みかん缶、にんじん、ねぎ	◎幼児りんご、◎クラッカー、いちごのヨーグルト、おかし
7 21 水	麦入りご飯、豚肉冷しゃぶ、茹で野菜、かき玉汁(五目)	米、米粒麦、三温糖、いりごま、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、卵、赤みそ	きゅうり、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ	◎のむヨーグルト、◎卵ポロ、牛乳、かりんとう
8 22 木	パン、ポークビーンズ、小松菜のごま和え、竹輪の磯部揚げ、デラウェアゼリー	食パン、じゃがいも、砂糖、調合油、小麦粉、ごま、砂糖、食パン、ポップコーン	牛乳、ちくわ、豚肉(もも)、あずき(ゆで)、スキムミルク	こまつな、たまねぎ、もも缶、バナナ、みかん缶、にんじん、もやし、あおのり	◎乳酸菌飲料、◎ポップコーン、牛乳、フルーツみつ豆
9 30 金	麦入りご飯、味噌カツ、粉ふき芋、プチトマト2こ、そうめん汁	米、米粒麦、じゃがいも、パン粉、ざらめ糖(中ざら)、調合油、小麦粉、干しとうもろこし	牛乳、豆乳デザート、豚肉(ヒレ)、米みそ、卵、かにかまぼこ、油揚げ	ミニトマト、こまつな、にんじん、パセリ	◎野菜&フルーツジュース、◎無添加菓子(フルーツラムネ)、牛乳、豆乳デザート
10 24 土	豚丼、チーズかまぼこ、いちごゼリー	米、砂糖、調合油	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、しらたき、ねぎ、にんじん	
12 26 月	スタミナ肉味噌丼、カラフルピーマンの煮浸し、豆腐と野菜のスープ	米、米粒麦、砂糖、調合油、ごま、ごま油	卵、豚ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ、油揚げ	りんご天然果汁、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、チンゲンサイ、万能ねぎ、にんにく、しょうが、焼きのり	◎乳酸菌飲料、◎かりんとう、りんご果汁、無添加菓子(動物園クッキー)
13 27 火	ロールパン、焼きそば、コンスープ、バナナ1/2	焼きそばめん、ロールパン、調合油	牛乳、卵、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、かつお節	バナナ、キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、コーン缶、しいたけ、あおのり	◎きになる野菜ジュース、◎無添加菓子(こぶたクッキー)、牛乳、ホットケーキ
14 28 水	ゆかり御飯、煮魚(鯖)、もやしと人参のお浸し、豆腐味噌汁(わかめ)	米、米粒麦、ざらめ糖(中ざら)、ごま、すりごま	牛乳、木綿豆腐、さば、ミックス味噌	ブルーヨーグルト、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが、カットわかめ	◎やさしい生活、◎塩せんべい、牛乳、ブルーヨーグルト
15 29 木	カレーライス、シーチキンサラダ、パイン缶	米、米粒麦、じゃがいも、マヨネーズ、調合油	ラクトアイス、鶏もも肉、ツナ水煮缶、スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、パイン缶、にんじん、きゅうり、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)、レモン果汁	◎のむヨーグルト、◎ビスケット、アイスクリーム、のり巻きあられ

○は未満児のみです。◎は未満児、午前です。

☆ 都合により、献立を変更することがあります。

☆ 保育園の給食は、1日の栄養量の40%を満たすように、考慮しています。

夏の疲れに注意しましょう

