

献立表

献立表

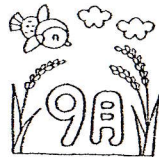
2015年09月

むつみ保育園(一般)

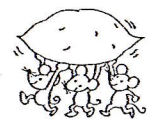
2015年09月

むつみ保育園(一般)

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨にたまるもの	体の調子を整えるもの		
01	御飯 豆焼ハンバーグ 犬 三色サラダ 野菜スープ	じゃがいも、パン粉、 フィッシュトレッサ ング(卵焼き)、 砂糖、米粒麦(切断麦)、 米	ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、木綿豆 福	オレンジ、ブロッコ リ、にんじん、たま ねぎ、バナナ、も も缶、ダイズ、わか ん、きゅうり、コー ン缶、りんご	牛乳 せんべい お茶 フルーツヨーグルト クラッカー	エネルギー 291 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 8.3 g カルシウム 144 mg
02	御飯 肉みそうどん ソーセージ入り炒り卵 わかめスープ	かぶ、うどん、ミニ パル、ローレル、か ぼちびせん、片栗粉、 砂糖、油、米粒麦(切断麦)、 米	牛乳、鶏ひき肉、魚 肉ソーセージ、卵、 米みそ(甘みそ)	もも缶、ほうれん そう、たまねぎ、しい たけ、ねぎ、にんじ ん、生わかめ、し ょうが、バナナ	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.7 g カルシウム 221 mg
03	御飯 ミートボールカレー スティックサラダ トマト	米、じゃがいも、マ ヨネーズ、ごま油、 片栗粉、油、米粒 麦(切断麦)	挽き肉、豚肉(肩 ロース)	グレープフルーツ、 にんじん、だいご ん、トマト、きゅう り、たまねぎ、たけ のこ(水煮缶)、福 神漬、ねぎ、干しい たけ	牛乳 スティックパン お茶 中華風炊き込みご飯	エネルギー 473 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 51 g
04	御飯 さばのおろし煮 野菜のゴマ和え きゅうべつのみそ汁	さつまいも、砂糖、 油、ごま油、米粒 麦(切断麦)、米	さば、米みそ(甘 みそ)、すりごま、油 揚げ、ごま	なし、ほうれん そう、キャベツ、キ ャベツ、にんじん、 えのきたけ、ねぎ、 生わかめ、バナナ	牛乳 ビスケット お茶 大学芋	エネルギー 393 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 11.2 g カルシウム 106 mg
05	御飯 五色野菜煮 ポイロブロッコリー 豆腐みそ汁	あん、ドーナツ、ご ご、かぼちびせん、 マヨネーズ、米粒 麦(切断麦)、米、 ビスケット、 かいとん、 ハイハイ	牛乳、木綿豆腐、 鶏もも肉、米みそ(甘 みそ)	パン、だいご ん、ブロッコリー、ご ぼう、にんじん、い んげん、ねぎ、りん ご、しめじ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 327 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 216 mg
07	御飯 肉豆腐 きゅうべつのみそ汁 十五夜汁	やまいも、プチ プチ、かぼちびせ ん、砂糖、片栗粉、 米粒麦(切断麦)、 米、かーさんケツ	牛乳、焼き豆腐、豚 ひき肉	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、もやし、 ねぎ、えのきたけ、 塩こんぶ	クロレバビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 352 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 262 mg
08	御飯 五色納豆 切り干し大根の煮物 なめこの味噌汁	上新粉、油、米粒 麦(切断麦)、米	木綿豆腐、絹し 豆腐、納豆、鶏ひ き肉、さつま揚げ、 米みそ(甘みそ)、チ ーズ、しらす干し、 かんお節	オレンジ、キャベツ 、にんじん、なめ こ、切り干しだいご ん、こまつな、ねぎ、 万能ねぎ、あおめ りんご	牛乳 ウエハース お茶 お好み揚げポ ール	エネルギー 268 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 10.3 g カルシウム 202 mg
09	御飯 ほっけの蕎麦 月 月 月 しめじのみそ汁	じゃがいも、おっ と、エリゼ、片 栗粉、油、米粒 麦(切断麦)、米、 ハイハイ、カル ケツ	キャベツ、鶏ひ き肉、ツナ、油 揚げ	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、もやし、 ねぎ、えのきたけ、 塩こんぶ	牛乳 せんべい ビスケット 牛乳	エネルギー 351 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 14.8 g カルシウム 210 mg
10	御飯 ミートカレー ツナサラダ ゆで卵	じゃがいも、おっ と、エリゼ、片 栗粉、油、米粒 麦(切断麦)、米、 ハイハイ、カル ケツ	キャベツ、鶏ひ き肉、ツナ、油 揚げ	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、もやし、 ねぎ、えのきたけ、 塩こんぶ	牛乳 フルーツ まめびよ せんべい	エネルギー 376 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 17.4 g カルシウム 99 mg
11	御飯 鶏のつくね煮 三色おひたし ひじきのみそ汁	ロールパン、片栗 粉、ごま油、米粒 麦(切断麦)、米	牛乳、鶏ひき肉、ウ インナー、米みそ(甘 みそ)、油揚げ、 かつお節	キャベツ、パン 粉、にんじん、たま ねぎ、いちごジャム、 しいたけ、ねぎ、ひ じき、鶏の、バナ ナ	牛乳 せんべい 牛乳 ホットドック	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.7 g カルシウム 243 mg
12	御飯 チャンプル じゃがいものそば煮 わかめのみそ汁	じゃがいも、ほう ち、ハイハイ、ご ま油、米粒麦(切断 麦)、米、かー さんケツ	牛乳、木綿豆腐、 絹し豆腐、豚肉(肩 ロース)、鶏ひき肉、 米みそ(甘みそ)	パン、だいご ん、たけのこ(ゆ で)、たまねぎ、 にんじん、わかめ、 生わかめ、りんご	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 354 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 196 mg
14	御飯 豚肉のしょうが焼き 昆布の煮物 里芋のみそ汁	さといも、コーン フレーク、砂糖、ご ま油、米粒麦(切断 麦)、米	牛乳、豚肉(もも)、 ちくわ、米みそ(甘 みそ)、油揚げ	バナナ、にんじん、 たまねぎ、こまつな、 ピーマン、えのきた け、刻みこんぶ	クロレバ せんべい 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 337 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11 g カルシウム 226 mg
15	御飯 さばのから揚げ キャベツのお浸し もやしのみそ汁	ホットケーキ粉、黒 砂糖、油、片栗粉、 砂糖、米粒麦(切断 麦)、米	さば、木綿豆腐、牛 乳、おから、卵、米 みそ(甘みそ)、か つお節	オレンジ、キャベツ 、きゅうり、たまね ぎ、もやし、にんじ ん、たけのこ(ゆで)、 ピーマン、カットわ かめ、干しいたけ	牛乳 ビスケット お茶 おから蒸しパン	エネルギー 367 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.6 g カルシウム 146 mg
16	御飯 厚焼き卵 大根と鶏肉の煮物 すまし汁	じゃがいも、よこ すな、コアラのマ ーチ、砂糖、油、米 粒麦(切断麦)、米、 カルケツ	卵、カルピス、鶏も も肉	もも缶、だいご ん、いんげん(ゆで)、 にんじん、ねぎ、干 しいたけ、バナナ	牛乳 ウエハース カルピス せんべい	エネルギー 332 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 9.5 g カルシウム 76 mg
17	御飯 パンパンカレー ブロッコリーサラダ トマト	ホットケーキ粉、メ ーブルシロップ、マ ヨネーズ、片栗粉、 米粒麦(切断麦)、 米	牛乳、鶏むね肉(皮 付き)、バター	グレープフルーツ、 かぼち、トマト、ブ ロッコリー、にんじ ん、たまねぎ、赤 ピーマン、福神漬、 りんご	牛乳 ジャムパン 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 407 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 16.3 g カルシウム 240 mg



の献立表



子どもを魚好きに!

秋サンマなどがおいしい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて、「焼き魚のゴキには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いですよ。



※ もも・うめ・さくら組は、毎月ご飯を持参して下さい。  
※ 食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。  
※ 3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

非常食のチェックをしましょう

9月は防災月間です。いざという時のために食べ物の備蓄はしてありますか。飲料水や非常食(缶詰、乾パン、アルファ米、インスタント食品など)は最低3日分を用意しましょう。  
災害時、子どもの心を守ることもできるので、お菓子もあるといいですね。食物アレルギーのお子さんがいる場合は、子どもに合った非常食を用意しておきましょう。



25日(金) 誕生会  
12日(土)は、運動会  
雨天(順延時)のメニューです。

