



2020年09月

もみじやま保育園 幼児食(3歳4歳5歳)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		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日 (火)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) 南瓜の煮付け ブロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢 麩	ハンバーグ わかめ 味噌	トマトケチャップ かぼちゃ ブロッコリー ホールコーン	バナナケーキ 牛乳	638	21.8	18.2	1.5
2日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ おさつスティック キャベツの彩りサラダ 味噌汁(豆腐・えのき)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 さつまいも きび砂糖	鶏肉 豆腐 味噌	しょうが キャベツ ブロッコリー パプリカ えのきたけ	ぶどうゼリー クッキー 牛乳	682	22.1	25.1	1.2
3日 (木)	ご飯 照り焼き肉団子 ペネットソース 大根と青菜のサラダ コンソメスープ(キャベツ・ハム)	精白米 三温糖 片栗粉 ペンネ きび砂糖 オリーブオイル 酢	肉団子 ツナ ロースハム	たまねぎ トマトケチャップ だいこん にんじん ほうれん草 切干大根 キャベツ	お麩ラスク 牛乳	609	20.8	20.9	1.3
4日 (金)	冷やしうどん とり天 キャベツのサラダ	うどん マヨレ	かまぼこ 卵 わかめ 鶏天	にんじん キャベツ きゅうり	きな粉おにぎり お茶	510	17.9	8.8	1.9
5日 (土)	カレーライス お魚ソーセージフライ ほうれん草のサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 じゃがいも キャノーラ油	豚肉 お魚ソーセージフライ わかめ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ ほうれん草	だし天おにぎり お茶	657	16.7	14.6	2.3
7日 (月)	ご飯 とんかつ じゃが芋のトマトソース 二色サラダ 味噌汁(玉ねぎ・なす)	精白米 キャノーラ油 じゃがいも 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	とんかつ 豚肉 鶏肉 味噌	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ ブロッコリー にんじん なす	クッキー(ごま) 牛乳	681	23.5	22.6	1.6
8日 (火)	ご飯 さばの味噌かけ 高野豆腐と野菜の煮物 野菜とマカロニのサラダ すまし汁(えのき・わかめ)	精白米 三温糖 マカロニ マヨレ アマニ油	さば 味噌 高野豆腐 卵 わかめ	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	バナナのヨーグルトがけ 牛乳	578	24.3	15.9	1.4
9日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め 甘芋 大根の和え物 味噌汁(豆腐・キャベツ)	精白米 三温糖 キャノーラ油 きび砂糖 さつまいも	豚肉 わかめ 豆腐 味噌	たまねぎ にんじん しょうが だいこん 切干大根 キャベツ	うどん お茶	545	17.7	15.3	2.5
10日 (木)	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き カレービーンズ キャベツのごま風味サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・ハム)	精白米 きび砂糖	鶏肉 大豆 豚肉 ロースハム	トマトケチャップ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	おかかおにぎり お茶	548	20.2	13.6	1.6
11日 (金)	ハヤシライス ポークウインナー コンソメスープ(玉ねぎ・人参) 季節の果物【梨】	精白米 キャノーラ油	豚肉 スキムミルク ポークウインナー	たまねぎ にんじん 梨	りんごゼリー ココアクッキー 牛乳	726	20.6	27.6	2.4
12日 (土)	中華飯 鶏つくね わかめスープ	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油	豚肉 鶏肉 わかめ	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ トマトケチャップ	ひじきおにぎり お茶	547	17.5	10.3	2.0
14日 (月)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ビーフン パンプキンサラダ 味噌汁(玉ねぎ・麩)	精白米 三温糖 片栗粉 ビーフン キャノーラ油 ごま油 マヨレ 麩	豆腐ハンバーグ 豚肉 味噌	キャベツ にんじん パプリカ かぼちゃ きゅうり たまねぎ	アメリカンドック 牛乳	653	22.3	20.2	2.0
15日 (火)	ご飯 鶏肉の味噌焼き ブロッコリー添え ひじきの煮付け けんちん汁	精白米 三温糖 キャノーラ油	鶏肉 味噌 ひじき	ブロッコリー にんじん だいこん ごぼう ねぎ	シュガートースト 牛乳	617	24.7	21.8	1.6

献立表

2020年09月

もみじやま保育園 幼児食(3歳4歳5歳)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		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					
16日 (水)	豚丼 大根とツナのサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) バナナ	精白米 三温糖	豚肉 ツナ 油揚げ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ほうれん草 切干大根 キャベツ バナナ	もものヨーグルトがけ 牛乳	681	24.6	19.6	1.9
17日 (木)	ご飯 白身魚フライ 金平にんじん キャベツときのこのサラダ 味噌汁(なす・わかめ)	精白米 キャノーラ油 三温糖 ごま油 ごま きび砂糖 オリーブオイル 酢	白身魚フライ 油揚げ わかめ 味噌	にんじん だいこん ピーマン キャベツ しめじ ホールコーン なす	パンケーキ(ココア) 牛乳	585	21.1	15.9	1.7
18日 (金)	ミートスパゲティ スペイン風オムレツ コールスローサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・ハム)	スパゲティ キャノーラ油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢	豚肉 ミートソース 卵 ロースハム	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり	のり大豆おにぎり お茶	523	17.1	11.6	2.4
19日 (土)	ご飯 肉団子(ケチャップソース) ブロッコリー添え おさつスティック 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 さつまいも キャノーラ油	肉団子 味噌	トマトケチャップ ブロッコリー たまねぎ キャベツ	菜めしおにぎり お茶	536	14.6	10.2	0.9
23日 (水)	ご飯 鶏肉の香味揚げ きのこの和風スパゲティ ブロッコリーのごま風味サラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 スパゲティ	鶏肉 青のり 油揚げ 味噌	しょうが しめじ にんじん ほうれん草 しいたけ ブロッコリー ホールコーン だいこん	おぐらケーキ 牛乳	754	26.8	28.6	1.7
24日 (木)	ご飯 鮭の西京焼き 肉ごぼう炒め キャベツのマヨ和え 味噌汁(玉ねぎ・豆腐)	精白米 三温糖 ごま油 マヨレ	さけ 味噌 豚肉 豆腐	ごぼう にんじん ニラ キャベツ いんげん たまねぎ	ジャムサンド(いちご) 牛乳	644	27.3	20.1	1.6
25日 (金)	カレーライス 大根と枝豆のサラダ コンソメスープ(キャベツ・ハム) オレンジ	精白米 じゃがいも キャノーラ油	豚肉 枝豆 ロースハム	たまねぎ にんじん だいこん 切干大根 キャベツ オレンジ	ぶどうとカルピスのゼリー クッキー 牛乳	664	17.9	18.0	2.0
26日 (土)	わかめうどん 野菜入りつくね いんげんのごまマヨ和え	うどん きび砂糖 マヨレ ごま	わかめ つくね ツナ	にんじん トマトケチャップ いんげん ホールコーン	焼きおにぎり お茶	461	12.7	9.6	2.8
28日 (月)	ご飯 鶏肉の照り焼き 大豆のチリコンカン ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	精白米 三温糖 片栗粉 キャノーラ油	鶏肉 大豆 豚肉 かつお節 味噌	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ ごぼう	おさつスティック 牛乳	689	25.1	22.8	1.3
29日 (火)	ふりかけご飯(さかな) 肉じゃが 厚焼き玉子 オクラとキャベツのサラダ 味噌汁(えのき・ねぎ)	精白米 じゃがいも キャノーラ油 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	お魚ふりかけ 豚肉 卵 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ オクラ えのきたけ ねぎ	オレンジゼリー ココアクッキー 牛乳	617	20.6	20.1	1.8
30日 (水)	ご飯 赤魚の塩焼き なすと厚揚げの肉味噌がけ キャロットサラダ すまし汁(玉ねぎ・しいたけ)	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 マヨレ	赤魚 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌 ロースハム	なす にんじん きゅうり たまねぎ しいたけ	クッキー(きなこ) 牛乳	638	28.9	20.7	1.5
平均						629	22.2	19.3	1.7

※土曜日の栄養価は含まれておりません。
※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。