

# 献立表

2020年09月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 火	なすのミートスパゲティ、フロッコリーとコーンのソテー、野菜スープ、バナナ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、なす、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、/フロッコリー、とうもろこし(ゆで)、油、塩(並塩)、/じゃがいも、にんじん、キャベツ、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/まんじゅう(蒸し)、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、まんじゅう	625(592) 23.5(20.9) 16.4(17.8) 6.8(5.7)
02 水	御飯、鶏の唐揚げ、ピーマンのツナあえ、みそ汁(とうがんとチンゲン菜)、ぶどう	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/ピーマン、にんじん、レタス、ツナ油漬缶、ねりごま、砂糖、しょうゆ、酢、/とうがんと、チンゲンサイ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/ぶどう、/牛乳、/じゃがいも、食塩、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ふかし芋、じゃが	615(545) 27.1(22.3) 19.5(16.5) 3.2(2.6)
03 木	御飯、鮭の塩焼き、コールスローサラダ、みそ汁(なめこ・ねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、/キャベツ、にんじん、コーン缶、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、/なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/れんこん、さつまいも、油、食塩、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜チップ	530(514) 23.6(21.2) 14.9(14.6) 3.3(2.9)
04 金	御飯、炒り豆腐、きゅうりの昆布あえ、麩のすまし汁(青梗菜)、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、しらたき、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、/きゅうり、塩こんぶ、/焼ふ(車ふ)、チンゲンサイ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/カステラ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、カステラ	578(493) 20.0(16.3) 15.9(10.9) 3.0(2.4)
05 土	おにぎり、鶏の唐揚げ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/唐揚げ、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	492(450) 16.6(15.3) 11.7(10.8) 0.8(0.7)
07 月	御飯、ひき肉カレー、春雨サラダ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター、/はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/パピコ、/しょうゆせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、麦茶、アイス(パピコ)、せんべい	595(553) 12.7(13.9) 14.6(14.5) 3.1(2.5)
08 火	ロールパン、五目焼きそば、レタスのサラダ、かに豆腐汁、りんご	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/ロールパン、/焼きそばめん、豚肉(もも・脂身付)、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、白こしょう、あおのり、/レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩、/木綿豆腐、かにかまぼこ、ねぎ、中華スープ、酒、食塩、片栗粉、/りんご、/麦茶(浸出液)、/米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、/りんご、砂糖、みりん、ほんだし、	◎牛乳、◎サブレ、麦茶、おいなりさん	533(511) 19.2(17.9) 16.3(18.4) 4.1(3.3)
09 水	御飯、酢豚、中華風和え物、わかめスープ、グレープフルーツ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも・脂身付)、酒、しょうゆ、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ケチャップ、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/もやし、にんじん、こまつな、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/カットわかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、/グレープフルーツ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、マカロニきな粉あえ	595(536) 22.5(20.0) 16.6(14.7) 4.0(3.1)
10 木	親子丼、きゅうりの浅漬け、みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)、なし	牛乳、/ビスケット、/米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、焼きのり、/きゅうり、食塩、/じゃがいも、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/なし、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、蒸しパン	591(559) 21.7(19.7) 14.1(14.2) 2.7(2.4)
11 金	御飯、コロッケ、キャベツのツナサラダ、かき玉汁、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/ポテトコロッケ(冷凍)、油、/キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、砂糖、/卵、きょうな、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/あんパン、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、あんパン	638(518) 19.1(15.0) 21.5(14.8) 2.3(1.6)
12 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	526(477) 16.4(15.1) 14.9(13.4) 0.8(0.7)
14 月	御飯、豚肉のしょうが焼き、ひじきの炒り煮、みそ汁(もやし、わかめ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(ロース)、しょうが、酒、しょうゆ、たまねぎ、ピーマン、油、/ひじき、だいず水煮缶詰、にんじん、ちくわ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、水、ほんだし、/もやし、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、調製豆乳、ココア(ビュアココア)、卵、メープルシロップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ホットケーキ(ココア)	632(555) 24.5(21.3) 20.2(17.5) 4.5(3.5)
15 火	食パン、冷やし中華、いんげんのごまマヨネーズあえ、ぶどう	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/食パン、/生中華めん、卵、ハム、きゅうり、生わかめ、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん、/いんげん、にんじん、すりごま、しょうゆ、マヨネーズ、/ぶどう、/牛乳、/小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚肉(もも・脂身付)、ながいも、あおのり、かつお節、油、おたふくお好みソース、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、お好み焼き	616(586) 23.2(20.7) 19.8(20.3) 4.1(3.5)
16 水	御飯、まぐろのフライ、パスタサラダ、野菜スープ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/まぐろ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース、/スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/コーンフレーク、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、コーンフレーク	648(573) 26.1(22.7) 18.7(16.5) 2.4(1.9)

# 献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 木	御飯、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、バンサンスー、みぞ汁(だいこん・あげ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、/はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油、/だいこん、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、フライドポテト	626(585) 19.9(18.2) 19.7(18.3) 3.0(2.6)
18 金	御飯、さわらの煮つけ、なすの味噌炒め、みぞ汁(かぶ)、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/さわら、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、/なす、油、ピーマン、にんじん、ごま油、淡色みそ、砂糖、酒、/かぶ、かぶ・葉、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ポップコーン、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ポップコーン	637(533) 23.7(18.5) 21.5(14.9) 5.4(4.3)
19 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	508(463) 13.3(12.6) 13.5(12.3) 0.8(0.7)
21 月	敬老の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
22 火	秋分の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
23 水	御飯、筑前煮、ほうれん草のしらすあえ、みぞ汁(キャベツ・玉ねぎ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、たけのこ(ゆで)、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、いんげん、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/ほうれんそう、にんじん、しらす干し、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ゼリーフライ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ゼリーフライ	559(505) 22.1(19.5) 13.0(11.9) 4.6(3.6)
24 木	御飯、鮭のフライ、切干し大根の旨煮、秋の豚汁(さつまいも)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、ケチャップ、油、/切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん、水、/豚肉(肩ロース)、さつまいも、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ねぎ、ひじき、米粉、食塩、コーン缶、干しえび、水、ごま油、しょうゆ、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、チヂミ(ひじき)	620(563) 26.1(21.9) 17.0(15.8) 4.1(3.3)
25 金	御飯、肉じゃが・カレー味豆腐スーフ(わかめ)、小松菜のあえ物、なし	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも)、カレー粉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、カレー粉、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、グリーンピース(冷凍)、/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、/なし、/牛乳、/揚げせんべい、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、あられせんべい	604(498) 20.3(15.7) 16.9(11.1) 3.8(2.9)
26 土	おにぎり、鶏の唐揚げ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/唐揚げ、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	492(450) 16.6(15.3) 11.7(10.8) 0.8(0.7)
28 月	御飯、鶏肉のケチャップ煮、ごぼうとコーンのサラダ、キャベツスーフ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、/ごぼう、にんじん、コーン缶、ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし、/キャベツ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩、こしょう、すりごま、/バナナ、/ジョアプレーン、/甘辛せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、ジョア、せんべい	536(526) 20.4(20.2) 8.6(10.8) 3.6(2.7)
29 火	味噌ラーメン、揚げシューマイ、オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/生中華めん、コーン缶、大豆もやし、わかめ(生)、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、水、/しゅうまい(冷凍)、小麦粉、卵、油、カレー粉、/オレンジ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、わかめおにぎり	637(584) 22.7(19.5) 16.7(17.0) 3.5(3.0)
30 水	御飯、かじきのきのこ煮、ポテトサラダ、みぞ汁(かぶ・油揚げ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/かじき、食塩、片栗粉、油、えのきたけ、しいたけ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉、さやえんどう、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/かぶ、かぶ・葉、油揚げ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/調製豆乳、片栗粉、きな粉、黒砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、麦茶、くずもち	570(544) 19.7(18.9) 15.9(16.0) 4.2(3.3)

\*献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。



☆今月のひとこと☆

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上では秋です。食欲の秋にちなんで、子どもはなぜおやつが必要なのか考えてみましょう。

子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も大人よりも低いです。3度の食事だけでは必要な栄養がとれないので、おにぎり

