

平成30年 9月

献立表

青梅みどり第二保育園

日 ／ 曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 土	中華風そぼろ丼 コンソメスープ きゃべつサラダ	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米／三温糖／かたくり粉 サラダ油／ごま油／マヨネーズ 食パン／マーガリン	豚ひき肉	玉ねぎ／グリーンピース にんじん／だいこん とうもろこし缶／キャベツ いちごジャム／果物	おにぎり 牛乳
3 ／ 月	ごはん みそ汁（茄子・玉ねぎ） 生姜焼き ごまあえ	オレンジ寒天 牛乳 リッツ	胚芽米／三温糖／ごま リッツ	みそ／煮干し／かつお節 豚もも肉／てんぐさ／牛乳	なす／玉ねぎ／しょうが ほうれんそう／にんじん もやし／みかん缶 みかんジュース	ぞうすい 牛乳
4 ／ 火	ミルクロールパン キャベツスープ ラザニア 花野菜サラダ	五平もち 牛乳 果物	ミルクロールパン／サラダ油 かたくり粉／ぎょうざの皮 マヨネーズ／胚芽米／ごま 三温糖	豚ひき肉／クリーム／チーズ みそ／牛乳	キャベツ／とうもろこし缶 玉ねぎ／にんじん マッシュルーム ブロッコリー／カリフラワー 果物	にゅうめん 牛乳
5 ／ 水	ごはん みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ） 魚の蒲焼 ビーフンソテー	蒸しまんじゅう 牛乳 果物	胚芽米／じゃがいも／薄力粉 サラダ油／ビーフン／三温糖	煮干し／削り節／みそ さんま（幼）／かれい（乳） 牛乳	玉ねぎ／にんじん／ピーマン 果物	おにぎり 牛乳
6 ／ 木	和風ツナスバゲッティ わかめスープ かぼちゃサラダ	チャーハン 麦茶 果物	スパゲッティ／サラダ油 ごま／マヨネーズ／胚芽米	ツナ缶／わかめ	玉ねぎ／人参／しめじ ねぎ／かぼちゃ きゅうり／果物	ぞうすい 牛乳
7 ／ 金	ごはん すまし汁（しめじ・大根） ささみのレモン醤油揚げ ひじき煮	ごまのカップケーキ 牛乳 果物	胚芽米／かたくり粉 サラダ油／三温糖／薄力粉 バター／ごま	かつお節／こんぶ／ささ身 ひじき／油揚げ／牛乳	しめじ／だいこん／レモン にんじん／いんげん／果物	にゅうめん 牛乳
8 ／ 土	かぼちゃ食パン 野菜スープ 豚肉と野菜の炒め煮	鮭おにぎり 麦茶 果物	食パン／サラダ油／胚芽米	豚もも肉／鮭	にんじん／えのきたけ キャベツ／玉ねぎ／果物	おにぎり 牛乳
10 ／ 月	ごはん すまし汁（しめじ・みつば） さつま芋コロッケ 切干大根煮付け	フレッド風クッキー 牛乳 果物	胚芽米／さつまいも サラダ油／薄力粉／パン粉 三温糖／バター	かつお節／こんぶ／豚ひき肉 油揚げ／ヨーグルト／牛乳	しめじ／みつば／玉ねぎ 切干大根／にんじん いんげん／果物	ぞうすい 牛乳
11 ／ 火	白パン マカロニスープ ピザチキン ほうれん草の中華風サラダ	焼きうどん 牛乳 果物	白パン／マカロニ／三温糖 ごま油／うどん（ゆで） サラダ油	鶏もも／チーズ／牛乳	チンゲン菜／玉ねぎ とうもろこし缶 ほうれんそう／もやし にんじん／キャベツ 干し椎茸／ピーマン／果物	おにぎり 牛乳
12 ／ 水	ごはん みそ汁（えのき、小松菜） 鮭のマヨネーズ焼き 切り昆布煮つけ	ココア蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米／マヨネーズ サラダ油／薄力粉／三温糖	煮干し／かつお節／みそ 鮭／切り昆布／焼き竹輪 牛乳	こまつな／えのきたけ 玉ねぎ／マッシュルーム とうもろこし缶／にんじん いんげん／果物	スパゲッティ 牛乳
13 ／ 木	お月見うどん 高野豆腐うま煮 ポイルじゃがいも	ケーキ（幼） 動物ジャムパン（乳） 麦茶	うどん／三温糖／サラダ油 じゃがいも／マヨネーズ ショートケーキ（幼） ジャムパン（乳）	かつお節／こんぶ／油揚げ 凍り豆腐／鶏もも肉	にんじん／だいこん 玉ねぎ／いんげん	ぞうすい 牛乳
14 ／ 金	きのこごはん すまし汁（麩・大根） チキンの照り焼き キャベツソテー	大学芋 牛乳 果物	胚芽米／焼きふ／サラダ油 さつまいも／三温糖／ごま	油揚げ／かつお節／こんぶ 鶏もも肉／牛乳	生しいたけ／しめじ えのきたけ／にんじん だいこん／キャベツ とうもろこし缶／果物	にゅうめん 牛乳
15 ／ 土	中華風そぼろ丼 コンソメスープ きゃべつサラダ	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米／三温糖／かたくり粉 サラダ油／ごま油／マヨネーズ 食パン／マーガリン	豚ひき肉	玉ねぎ／グリーンピース にんじん／だいこん とうもろこし缶／キャベツ いちごジャム／果物	おにぎり 牛乳
18 ／ 火	ミルクロールパン キャベツスープ ラザニア 花野菜サラダ	五平もち 牛乳 果物	ミルクロールパン／サラダ油 かたくり粉／ぎょうざの皮 マヨネーズ／胚芽米／ごま 三温糖	豚ひき肉／クリーム／チーズ みそ／牛乳	キャベツ／とうもろこし缶 玉ねぎ／にんじん マッシュルーム ブロッコリー／カリフラワー 果物	にゅうめん 牛乳
19 ／ 水	ごはん みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ） 魚の蒲焼 ビーフンソテー	蒸しまんじゅう 牛乳 果物	胚芽米／じゃがいも／薄力粉 サラダ油／ビーフン／三温糖	煮干し／削り節／みそ さんま（幼）／かれい（乳） 牛乳	玉ねぎ／にんじん／ピーマン 果物	おにぎり 牛乳

日 曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 木	和風ツナスパゲッティ わかめスープ かぼちゃサラダ	チャーハン 麦茶 果物	スパゲッティ/サラダ油 ごま/マヨネーズ/胚芽米	ツナ缶/わかめ	玉ねぎ/人参/しめじ ねぎ/かぼちゃ きゅうり/果物	ぞうすい 牛乳
21 金	ごはん すまし汁(しめじ・大根) ささみのレモン醤油揚げ ひじき煮	ごまのカップケーキ 牛乳 果物	胚芽米/かたくり粉 サラダ油/三温糖/薄力粉 バター/ごま	かつお節/こんぶ/ささ身 ひじき/油揚げ/牛乳	しめじ/だいこん/レモン にんじん/いんげん/果物	にゅうめん 牛乳
22 土	かぼちゃ食パン 野菜スープ 豚肉と野菜の炒め煮	鮭おにぎり 麦茶 果物	食パン/サラダ油/胚芽米	豚もも肉/鮭	にんじん/えのきたけ キャベツ/玉ねぎ/果物	おにぎり 牛乳
25 火	白パン マカロニスープ ピザチキン ほうれん草の中華風サラダ	焼きうどん 牛乳 果物	白パン/マカロニ/三温糖 ごま油/うどん(ゆで) サラダ油	鶏もも/チーズ/牛乳	チンゲン菜/玉ねぎ とうもろこし缶 ほうれん草/もやし にんじん/キャベツ 干し椎茸/ピーマン/果物	おにぎり 牛乳
26 水	ごはん みそ汁(えのき、小松菜) 鮭のマヨネーズ焼き 切り昆布煮つけ	ココア蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米/マヨネーズ サラダ油/薄力粉/三温糖	煮干し/かつお節/みそ 鮭/切り昆布/焼き竹輪 牛乳	こまつな/えのきたけ 玉ねぎ/マッシュルーム とうもろこし缶/にんじん いんげん/果物	スパゲッティ 牛乳
27 木	みそラーメン 生揚げ含め煮 チーズ	メロンパン 牛乳 果物	中華めん/三温糖 ごま油/メロンパン	豚もも肉/みそ/かつお節 生揚げ/チーズ/牛乳	もやし/キャベツ/にんじん にんにく/しょうが こまつな/果物	ぞうすい 牛乳
28 金	きのこごはん すまし汁(麩・大根) チキンの照り焼き キャベツソテー	大学芋 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ/サラダ油 さつまいも/三温糖/ごま	油揚げ/かつお節/こんぶ 鶏もも肉/牛乳	生しいたけ/しめじ えのきたけ/にんじん だいこん/キャベツ とうもろこし缶/果物	にゅうめん 牛乳
29 土	鶏丼 中華風スープ いんげんサラダ	マカロニきな粉 麦茶 果物	胚芽米/サラダ油/三温糖 ごま油/マヨネーズ マカロニ	鶏もも肉/きな粉	玉ねぎ/グリーンピース だいこん/しめじ/いんげん もやし/にんじん/果物	おにぎり 牛乳

☆乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がでます  
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります  
 ☆保育園のお米は胚芽米を使用しています  
 ☆13日はお誕生日会です

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
幼児	524	18.5	17.3
乳児	456	16.9	15.8

### きのこがおいしい季節



秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通しているのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れて、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。

