

2024年9月

献立表

青梅みどり第一保育園

日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (○午前おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
2月	ブリオッシュ 鶏肉のムニエル ごぼうサラダ にんじんグラッセ 豆腐のカレースープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	鶏もも肉、ベーコン、豆腐、牛乳	きゅうり、にんじん、ほうれん草、しめじ、玉ねぎ	ブリオッシュ、薄力粉、サラダ油、バター、三温糖、胚芽精米	エネルギー 574kcal たんぱく質 22.6g 脂質 24.5g 炭水化物 72.7g 塩分 2.7g	ジャムサンド
3火	ごまごはん 鮭の照り焼き にんじんのケチャップ炒め キヤベツのおかか和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎かぶスープ(乳児) ◎牛乳 ◎なかよしサンド	さけ、豚ひき肉、かつお節、豆腐、牛乳	にんじん、キャベツ、長ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、いりごま、三温糖、サラダ油、食パン、マーガリン	エネルギー 522kcal たんぱく質 26.5g 脂質 14.5g 炭水化物 76.4g 塩分 2.1g	炊き込みごはん
4水	味噌うどん コーンサラダ かぼちゃの甘煮	○牛乳(乳児) ◎果物(梨) ◎牛乳 ◎にんじんケーキ	豚もも肉、牛乳、卵	だいこん、椎茸、にんじん、レタス、キャベツ、スイートコーン、きゅうり、かぼちゃ、梨、オレンジジュース	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、薄力粉、無塩バター	エネルギー 565kcal たんぱく質 18.8g 脂質 20.4g 炭水化物 84.7g 塩分 2.3g	炊き込みごはん
5木	プティプラン 豚肉のマヨネーズ焼き 切干し大根の洋風炒め煮 ブロッコリーのナムル風 キヤベツともやしのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ライスピザ	豚ロース、ベーコン、しらす干し、牛乳、ロースハム、ピザ用チーズ	切干だいこん、小松菜、ブロッコリー、キャベツ、もやし、玉ねぎ、ピーマン	プティプラン、サラダ油、バター、ごま油、胚芽精米、薄力粉	エネルギー 499kcal たんぱく質 24.3g 脂質 24.1g 炭水化物 50.0g 塩分 2.5g	マーガリンサンド
6金	ごはん 松かさ鶏 千草和え さつま芋のミルク煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎フルーツヨーグルト	鶏ひき肉、卵、油揚げ、牛乳、豆腐、ヨーグルト	あおのり、ほうれん草、にんじん、わかめ、バナナ、みかん缶、ミックスフルーツ缶	胚芽精米、片栗粉、サラダ油、三温糖、さつま芋、バター	エネルギー 524kcal たんぱく質 20.5g 脂質 15.9g 炭水化物 79.4g 塩分 1.8g	ジャムサンド
7土	プティポワン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルアスパラ チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ◎ビスコ ◎麦茶 ◎ゼリー	鶏もも肉、牛乳	にんじん、しめじ、ホールトマト缶、アスパラガス、チンゲン菜、スイートコーン	プティポワン、じゃが芋、サラダ油、片栗粉	エネルギー 264kcal たんぱく質 11.4g 脂質 11.1g 炭水化物 33.8g 塩分 1.7g	焼きおにぎり
9月	ごはん いわしのハンバーグ きんぴらごぼう ブロッコリーのごま和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎カッピーケーキ(乳児) ◎紅茶 ◎誕生日おやつ	いわし、豚ひき肉、豆腐、牛乳、ホイップクリーム	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、万能ねぎ	胚芽精米、パン粉、サラダ油、三温糖、いりごま、薄力粉、厚切りロールケー	エネルギー 783kcal たんぱく質 25.4g 脂質 30.7g 炭水化物 108.8g 塩分 2.0g	マーガリンサンド
10火	キャロブパン 鶏肉のオレンジ焼き いんげんサラダ にんじんの甘煮 きのこスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎焼きそば	鶏もも肉、ロースハム、牛乳、豚もも肉	オレンジマーマレード、さやいんげん、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、椎茸、長ねぎ、もやし、キャベツ、玉ねぎ、あおのり	キャロブパン、三温糖、蒸し中華めん、サラダ油	エネルギー 488kcal たんぱく質 22.8g 脂質 21.0g 炭水化物 58.4g 塩分 2.8g	炊き込みごはん
11水	春雨丼 三色ごま和え かぼちゃのグラッセ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎チンゲン菜スープ(乳児) ◎牛乳 ◎スラッピージョー	豚もも肉、豆腐、油揚げ、牛乳、豚ひき肉	椎茸、茹でたけのこ、さやいんげん、キャベツ、小松菜、にんじん、かぼちゃ、チンゲン菜、玉ねぎ	胚芽精米、春雨、ごま油、三温糖、いりごま、バター、食パン、じゃが芋、サラダ油	エネルギー 555kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.8g 炭水化物 88.0g 塩分 2.7g	ジャムサンド
12木	桐生酵母パン ポークピカタ もやし炒め ブロッコリーサラダ 小松菜とわかめのスープ	○牛乳(乳児) ◎プリン(乳児) ◎せんべい(乳児) ◎麦茶 ◎シューアイス	豚ロース、卵、粉チーズ、ベーコン、牛乳、シューアイス	もやし、にんじん、ブロッコリー、小松菜、わかめ、万能ねぎ	桐生酵母パン、薄力粉、サラダ油	エネルギー 492kcal たんぱく質 20.4g 脂質 22.0g 炭水化物 52.3g 塩分 2.0g	炊き込みごはん
13金	なす・トマトスパゲティ 塩もみキヤベツ チーズ コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎果物(梨) ◎牛乳 ◎おかかおにぎり	ベーコン、粉チーズ、6Pチーズ、牛乳、かつお節	トマト、なす、玉ねぎ、キヤベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、梨	スパゲッティ、サラダ油、バター、小町麩、胚芽精米	エネルギー 553kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.5g 炭水化物 87.4g 塩分 2.8g	マーガリンサンド
14土	ハヤシライス キヤベツとツナの和え物 にんじんのオレンジ煮 わかめとコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎メロンパン	豚もも肉、ツナ缶、牛乳	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム缶、カットトマト缶、グリンピース、キャベツ、オレンジジュース、わかめ、スイートコーン、長ねぎ	胚芽精米、サラダ油、バター、三温糖、いりごま、ホテルメロンパン	エネルギー 521kcal たんぱく質 16.6g 脂質 18.2g 炭水化物 76.6g 塩分 2.4g	焼きおにぎり
17火	牛乳パン お月見ハンバーグ ミックススロー ボイルブロッコリー コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎うさぎクッキー	豚ひき肉、鶏ひき肉、絞り豆腐、卵、うずら卵缶、牛乳	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、チンゲン菜、スイートコーン	牛乳パン、片栗粉、三温糖、薄力粉、マーガリン	エネルギー 451kcal たんぱく質 19.3g 脂質 19.6g 炭水化物 55.1g 塩分 2.9g	炊き込みごはん

18 水	冷やし中華 がんもの煮付け 茹で枝豆 わかめスープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎おかかチーズおにぎり	ロースハム、がんもどき、牛乳、かつお節	レタス、きゅうり、スイートコーン、えだまめ、わかめ、長ねぎ、椎茸	中華めん、三温糖、ごま油、いりごま、胚芽精米		エネルギー 543kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.9g 炭水化物 76.7g 塩分 4.9g	ジャムサンド
19 木	ごはん 鶏肉のレモン揚げ煮 春雨サラダ いんげんソテー みそ汁 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ジャムサンド	鶏もも肉、牛乳	レモン汁、もやし、きゅうり、にんじん、スイートコーン、さやいんげん、だいこん、万能ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、片栗粉、三温糖、春雨、ごま油、サラダ油、キャロットロール		エネルギー 568kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.8g 炭水化物 81.4g 塩分 2.6g	炊込みごはん
20 金	ごはん 魚のカレー風味焼き 小松菜と人参のおかか和え さつま芋のレーズン煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎カルピスケーキ	さわら、粉チーズ、かつお節、豆腐、牛乳、卵、カルビス	小松菜、にんじん、干しぶどう、長ねぎ、なめこ	胚芽精米、パン粉、サラダ油、さつま芋、三温糖、バター、薄力粉		エネルギー 666kcal たんぱく質 25.2g 脂質 26.1g 炭水化物 89.1g 塩分 1.7g	マーガリンサンド
21 土	ブティボワン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルアスパラ チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ◎ビスコ ◎麦茶 ◎ゼリー	鶏もも肉、牛乳 	にんじん、しめじ、ホールトマト缶、アスパラガス、チンゲン菜、スイートコーン	ブティボワン、じゃが芋、サラダ油、片栗粉		エネルギー 264kcal たんぱく質 11.4g 脂質 11.1g 炭水化物 33.8g 塩分 1.7g	焼きおにぎり
24 火	ごはん 鶏肉の磯辺焼き もやしサラダ さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎フルーツサンド	鶏もも肉、油揚げ、豆腐、牛乳、生クリーム	あおのり、もやし、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、みかん缶	胚芽精米、薄力粉、サラダ油、三温糖、ごま油、さつま芋、食パン		エネルギー 586kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.1g 炭水化物 85.6g 塩分 2.1g	ジャムサンド
25 水	ごはん 松風焼き にんじんのごま金平 ブロッコリーの昆布和え すまし汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おさつ蒸しパン	鶏ひき肉、絞り豆腐、高野豆腐、牛乳、卵	玉ねぎ、あおのり、にんじん、ブロッコリー、塩昆布、糸みつば、わかめ、長ねぎ	胚芽精米、三温糖、いりごま、サラダ油、薄力粉、さつま芋 		エネルギー 509kcal たんぱく質 21.9g 脂質 25.8g 炭水化物 76.0g 塩分 1.8g	マーガリンサンド
26 木	ベーグル 鮭のフライ 小松菜と竹輪の炒め物 かぼちゃサラダ 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎きのこチャーハン	さけ、卵、焼き竹輪、ベーコン、牛乳、油揚げ	小松菜、かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、だいこん、スイートコーン、えのきだけ、しめじ、万能ねぎ	ベーグル、薄力粉、パン粉、揚げ油、ごま油、いりごま、胚芽精米、サラダ油		エネルギー 519kcal たんぱく質 25.8g 脂質 20.1g 炭水化物 64.6g 塩分 2.4g	炊込みごはん
27 金	ちゃんぽん風うどん 切干したいこんのサラダ ボイルワインナー	○牛乳(乳児) ◎果物(梨) ◎牛乳 ◎スコーン	豚もも肉、焼き竹輪、牛乳、ロースハム、ワインナー	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、椎茸、切干したいこん、きゅうり、梨	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、薄力粉、バター		エネルギー 530kcal たんぱく質 18.7g 脂質 21.4g 炭水化物 72.6g 塩分 2.6g	ジャムサンド
28 土	ハヤシライス キャベツとツナの和え物 にんじんのオレンジ煮 わかめとコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎メロンパン	豚もも肉、ツナ缶、牛乳 	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム缶、カットマト缶、グリンピース、キャベツ、オレンジジュース、わかめ、スイートコーン、長ねぎ	胚芽精米、サラダ油、バター、三温糖、いりごま、ホテルメロンパン		エネルギー 521kcal たんぱく質 16.6g 脂質 18.2g 炭水化物 76.0g 塩分 2.4g	焼きおにぎり
30 月	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 小松菜ナムル かぼちゃのミルク煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎ヨーグルト(乳児) ◎せんべい(乳児) ◎麦茶 ◎シューアイス	鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト、シューアイス	小松菜、しめじ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ	胚芽精米、三温糖、サラダ油、ごま油、いりごま、バター、小町麩		エネルギー 462kcal たんぱく質 17.8g 脂質 16.5g 炭水化物 64.5g 塩分 1.8g	炊込みごはん

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

