

中期食

9月の献立表

風の子保育園

		おひる	おやつ	材 料	熱量(kcal) たん白質(g)
13 27	月	大根の煮物 かぼちやのマッシュ みそ汁(なす)	おじや	米、挽肉、大根、人参、 かぼちや、煮干し、みそ、なす、 果物	320 8.1
14 28	火	豆腐の野菜あんかけ じゃが芋のマッシュ みそ汁(わかめ)	おさつスティック	米、挽肉、人参、玉ねぎ、じゃが 芋、豆腐、煮干し、みそ、わかめ 片栗粉、さつま芋	311 10.1
1 15 29	水	野菜のみそ煮 おろしきゅうり みそ汁(豆腐、ほうれん草)	おじや	米、挽肉、人参、玉ねぎ、きゅ うり、煮干し、みそ、ほうれん 草、 豆腐、果物	301 9.0
2 16 30	木	じゃが芋のやわらか煮 高野豆腐の含め煮 清汁(きゃべつ、玉ねぎ)	ホットケーキの ミルク煮	米、挽肉、人参、じゃが芋、 高野豆腐、きゃべつ、玉ねぎ、 小麦粉、牛乳	267 8.2
3 17	金	白身魚のトロトロ煮 ブロッコリーの煮浸し みそ汁(豆腐)	おじや	米、白身魚、ブロッコリー、煮 干し、みそ、豆腐、、果物	272 10.2
4 18	土	お麩の野菜あんかけ きゃべつの煮浸し みそ汁(じゃが芋、玉ねぎ)	ゆでじゃが	米、挽肉、人参、玉ねぎ、麩、 きゃべつ、煮干し、みそ、 じゃが芋、片栗粉	302 9.0
6	月	中華丼 おろしきゅうり みそ汁(さつま芋、玉ねぎ)	おじや	米、挽肉、白菜、人参、玉ねぎ きゅうり、片栗粉、煮干し、 さつま芋、玉ねぎ、果物	261 8.2
7 21	火	豆腐のくず煮 スティック人参 みそ汁(かぶ)	さつま芋の マッシュ	米、挽肉、豆腐、人参、 煮干し、みそ、かぶ、さつま芋、 片栗粉	312 10.2
8 22	水	じゃが芋のつぶし煮 いんげんのやわらか煮 みそ汁(玉ねぎ、人参)	おじや	米、挽肉、じゃが芋、人参、 玉ねぎ、いんげん、 煮干し、みそ、果物	310 9.0
9	木	肉じゃが ひじきの煮物 みそ汁(大根)	パン粥	米、挽肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 ひじき、煮干し、みそ、大根、パン 牛乳	298 9.1
10 24	金	煮魚 きゃべつのやわらか煮 みそ汁(豆腐、ワカメ)	おさつスティック	米、魚、きゃべつ、煮干し、 みそ、豆腐、わかめ 片栗粉、果物	322 8.9
11 25	土	ケチャップおじや じゃが芋のマッシュ みそ汁(きゃべつ)	おじや	米、挽肉、人参、玉ねぎ、じゃ が芋、きゃべつ、煮干し、みそ	245 9.2