

平成22年度

9月の献立表

風の子保育園

日	曜日	後期食 おひる	おひる	後期食 おやつ	おやつ	あかの グループ 血や肉に なるもの	きいろの グループ 熱や力に なるもの	みどりの グループ 体の調子を 整えるもの	熱量 (kcal)		
									たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
13	月	鶏肉と大根の煮物 かぼちゃの甘煮 みそ汁 (なす・ねぎ)	鶏肉と大根の煮物 かぼちゃの甘煮 みそ汁 (なす・ねぎ)	おじや	白玉団子(みたらし)	鶏肉、煮干し、み そ、豆腐、きな粉	米、三温糖、白玉 粉、こんにやく、 かぼちゃ	人参、大根、椎茸、 絹さや、なす、長ネ ギ、果物	493	16.2	10.6
14	火	豆腐の野菜あんかけ スティック人参 みそ汁 (えのき・ワカメ)	豆腐の野菜あんかけ こんにやくのおかか和え みそ汁 (えのき・ワカメ)	おさつスティック	おさつフライ	挽肉、豆腐、煮干 し、みそ、牛乳	米、三温糖、油、 こんにやく、さつ ま芋	人参、椎茸、玉ね ぎ、えのき、ワカ メ、ほうれん草	461	12.5	8.6
1	水	野菜の味噌炒め 中華きゅうり 清汁 (豆腐・ほうれん草)	野菜の味噌炒め 中華きゅうり 清汁 (豆腐・ほうれん草)	おじや	おにぎり	豚肉、豆腐、煮干 し、みそ	米、三温糖、油	キャベツ、玉ねぎ、 人参、もやし、ピー マン、ほうれん草、 きゅうり、果物	440	15.6	17.1
2	木	筑前煮 高野豆腐の含め煮 味噌汁 (キャベツ・玉ねぎ)	筑前煮 高野豆腐の含め煮 味噌汁 (キャベツ・玉ねぎ)	ホットケーキの ミルク煮	ホットケーキ	鶏肉、みそ、煮干 し、卵、牛乳	米、三温糖、油、 高野豆腐、こんに やく、小麦粉、 マーガリン、メイ プルシロップ	人参、椎茸、竹の 子、ごぼう、きやべ つ、玉ねぎ、絹さや	510	15.7	11.1
3	金	煮魚 ブロッコリーの煮浸し きのこ汁	煮魚 ブロッコリーのゴマ和え きのこ汁	おじや	おかかチャーハン	魚、みそ、油揚 げ、じゃこ、かつ お節	米、三温糖、白ゴ マ、油	生姜、ブロッコ リー、椎茸、えの き、しめじ、まいた け、果物	430	18.9	6.1
4	土	豚肉と大豆炒め 大根サラダ スープ (ワタシ・ワカメ・ねぎ)	豚肉と大豆炒め 大根サラダ スープ (ワタシ・ワカメ・ねぎ)	ゆでじゃが	じゃが芋のおやき	豚肉、大豆、ツ チ、のり	米、油、マヨネー ズ、ワタシの 皮、じゃが芋、パ ター	ほうれん草、大根、 きゅうり、ワカメ、 長ねぎ	474	20.1	14.7
6	月	中華丼 春雨サラダ みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ)	中華丼 春雨サラダ みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ)	おじや	おにぎり	豚肉、煮干し、み そ、ハム	米、油、三温糖、 さつま芋、片栗 粉、春雨	白菜、人参、玉ね ぎ、ピーマン竹の 子、果物	490	17.3	9.2
7	火	じゃこおじや 豆腐のそぼろ煮 きんぴらごぼう みそ汁 (かぶ)	じゃこ梅ごはん 厚揚げの煮物 きんぴらごぼう みそ汁 (かぶ、かぶの葉)	蒸しパンの ミルク煮	さつま芋入り蒸しパン	じゃこ、厚揚げ、 煮干し、みそ、牛 乳、卵	米、油、三温糖、 小麦粉、さつま 芋、こんにやく	梅干し、人参、椎 茸、絹さや、ごぼ う、かぶ、かぶの葉	472	14.8	7.0
8	水	鶏肉のケチャップ照焼き いんげんのやわらか煮 スープ (もやし)	鶏肉のケチャップ照焼き いんげんのソテー スープ (もやし、ハム)	8日→焼きうどん 22日→おじや	8日→焼きうどん 22日→お月見団子	鶏肉、ハム、挽 肉、かつお節、き な粉、豆腐	米、油、はちみ つ、うどん、白玉 粉	いんげん、もやし、 キャベツ、人参、玉 ねぎ、果物	563	21.4	16.1
9	木	カレー風味肉じゃが ひじきの炒め煮 みそ汁(大根)	カレー風味肉じゃが ひじきの炒め煮 みそ汁(大根・油揚げ)	パンがゆ	ホットドック	豚肉、油揚げ、煮 干し、みそ、ウイ ンナー、ひじき、 大豆、牛乳	米、油、三温糖、 じゃが芋、パ ター、ロールパ ン、しらたき	人参、しいたけ、玉 ねぎ、いんげん、大 根、キャベツ	468	13.6	10.3
10	金	きのこおじや 煮魚 キャベツの煮浸し みそ汁 (豆腐・ワカメ)	きのこごはん 煮魚 キャベツの煮浸し みそ汁 (豆腐・ワカメ)	おさつスティック	ふかし芋	魚、油揚げ、豆 腐、煮干し、みそ	米、油、三温糖、 片栗粉、さつま芋	椎茸、しめじ、まい たけ、キャベツ、ワ カメ	502	19.7	11.5
11	土	パンがゆ ポトフ マカロニサラダ、トマト	黒糖パン ポトフ マカロニサラダ、トマト	おじや	おにぎり	ウィンナー、ハム	黒糖パン、米、マ カロニ、マヨネー ズ、じゃが芋、 マーガリン	ピーマン、玉ねぎ、 キャベツ、キュウ リ、トマト	491	14.2	8.1
									1.9		

基準		9月の平均	
熱量 (kcal)	たん白質 (g)	熱量 (kcal)	たん白質 (g)
560	18.0	354	11.3

平成22年度

9月の献立表（夕食）

風の子保育園

日	曜日	ゆうはん	おやつ	あかのグループ 血や肉に なるもの	きいろのグループ 熱や力に なるもの	みどりのグループ 体の調子を 整えるもの	熱量 (kcal)			
							たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
13 ・ 27	月	魚のムニエル ブロッコリーのソテー	せんべい	魚、ベーコン青のり	米、油、小麦粉 バター、せんべい	ブロッコリー	379	15.3	7.7	0.6
							392	11.0	3.1	0.4
							292	6.1	4.8	0.2
							336	7.7	7.3	0.5
14 ・ 28	火	豚肉とごぼうの甘辛炒め トマトとしらすのサラダ	おにぎり	豚肉、しらす	米、油、三温糖	ごぼう、トマト、人参 生姜	483	20.3	13.1	0.7
							401	6.8	5.0	0.5
							260	10.5	5.3	0.5
							394	13.4	5.9	0.6
1 ・ 15 ・ 29	水	炒り豆腐 粉ふき芋	粉ふき芋	挽肉、青のり 豆腐、卵	米、ゴマ油、三温糖 じゃが芋、バター	人参、椎茸 いんげん	295	8.3	2.3	0.6
							343	10.2	7.7	1.0
							240	10.5	2.5	3.2
							429	15.3	8.9	1.0
2 ・ 16 ・ 30	木	カレーライス キャベツとツナのサラダ	ビスケット	挽肉、ツナ	米、ゴマ油、三温糖 コーン、ビスケット じゃが芋	人参、玉ねぎ キャベツ	260	10.5	5.3	0.5
							260	10.5	5.3	0.5
							260	10.5	5.3	0.5
							260	10.5	5.3	0.5
3 ・ 17	金	じゃが芋と鶏肉の ケチャップ煮 マカロニサラダ	マカロニのきな粉和え	鶏肉、ハム、きな粉	米、ゴマ油、三温糖 じゃが芋、マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ、きゅうり	401	6.8	5.0	0.5
							260	10.5	5.3	0.5
							394	13.4	5.9	0.6
							295	8.3	2.3	0.6
4 ・ 18	土	かぶのそぼろ煮 白菜のゆかり和え	おにぎり	挽肉	米、油、三温糖 片栗粉	かぶ、かぶの葉 白菜	295	8.3	2.3	0.6
							343	10.2	7.7	1.0
							240	10.5	2.5	3.2
							429	15.3	8.9	1.0
6	月	きのこスパゲティー じゃが芋のケチャップ 炒め	きのこスパゲティー	豚肉、ツナ	スパゲティー じゃが芋、バター	椎茸、しめじ まいたけ、えのき	295	8.3	2.3	0.6
							343	10.2	7.7	1.0
							240	10.5	2.5	3.2
							429	15.3	8.9	1.0
7 ・ 21	火	他人井 切り干し大根の炒め煮	ふがし	豚肉、油揚げ、卵	米、ゴマ油、三温糖 ふがし	玉ねぎ、人参、椎茸	295	8.3	2.3	0.6
							343	10.2	7.7	1.0
							240	10.5	2.5	3.2
							429	15.3	8.9	1.0
8 ・ 22	水	なすの味噌炒め さつま芋の甘煮	さつま芋の甘煮	豚肉、みそ	米、ゴマ油、三温糖 さつま芋	なす、玉ねぎ ピーマン	295	8.3	2.3	0.6
							343	10.2	7.7	1.0
							240	10.5	2.5	3.2
							429	15.3	8.9	1.0
9 ・ 23	木	いなり寿司 はんぺんの卵とじ	いなり寿司	油揚げ、卵 はんぺん	米、三温糖	人参、玉ねぎ 絹さや	295	8.3	2.3	0.6
							343	10.2	7.7	1.0
							240	10.5	2.5	3.2
							429	15.3	8.9	1.0
10 ・ 24	金	うどん ちくわの磯辺焼き	うどん	鶏肉、ちくわ 青のり	うどん、油、小麦粉	人参、大根、椎茸 長ねぎ	295	8.3	2.3	0.6
							343	10.2	7.7	1.0
							240	10.5	2.5	3.2
							429	15.3	8.9	1.0
11 ・ 25	土	チャーハン コーンしゅうまい	チャーハン	ハム、卵、挽肉	米、油、ゴマ油 三温糖、片栗粉 コーン	長ねぎ、玉ねぎ	295	8.3	2.3	0.6
							343	10.2	7.7	1.0
							240	10.5	2.5	3.2
							429	15.3	8.9	1.0

基準		9月の平均	
熱量 (kcal)	たん白質 (g)	熱量 (kcal)	たん白質 (g)
560	18.0	483	16.7