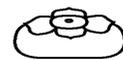


9月の献立表



令和3年度

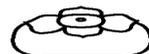
貴船保育園

日	全 児			1,2歳児 材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価												
	献立名	午後おやつ (*は手作り)	主食	午前おやつ	血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加砂糖 mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビ タ ミ ン					
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
14 水 火	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 あられ おやついりこ	ごはん	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し おやついりこ	人参 ピーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油	549	25.5	26.1	365	3	1.9	183	0.2	0.46	17		
24 木 金	魚のみそ煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ごはん	牛乳	白身魚 味噌 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 強化かえし・クラッカー	すりごま	519	24.8	14.9	499	4	1.4	118	0.65	0.76	7		
17 金	パプリカと鶏肉の南蛮漬 青梗菜のすまし汁	固形ヨーグルト クラッカー	ごはん	牛乳	鶏肉 かまぼこ	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄)・ピーマン チンゲンサイ	玉葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢	油	589	21.5	21.7	170	8.2	2.2	104	0.14	0.27	47		
18 土 土	肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	ごはん	牛乳	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・スープの素	サラダ油	644	20.7	15.2	216	2.1	2.2	115	0.23	0.43	20		
30 月 木	厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳 かりんとう	ごはん	牛乳	厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん チンゲンサイ	玉葱・たけのこ キャベツ・スイートコーン・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨	サラダ油 ごま油	559	20	17.3	347	2.5	1.6	150	0.33	0.35	21		
22 水 水	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 丸ボーロ	ごはん	牛乳	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん 葱	玉葱	米・砂糖・醤油・ふ 丸ボーロ	サラダ油	556	23.1	18.4	327	2.6	1.8	215	0.2	0.46	6		
28 木 火	豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 *黒糖もち	ごはん	牛乳	豚肉・油揚 味噌・黄粉	牛乳 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)・南瓜	茄子 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 黒砂糖	ごま油	524	18.9	13.6	301	2.3	1.3	314	0.37	0.4	64		
27 金 月	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳 梨	ごはん	牛乳	合挽肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキミルク ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリンピース・梨	米・じゃがいも・カレー スープの素	サラダ油 ゴマドレッシング	597	20.2	21.5	361	2.5	2.4	225	0.37	0.49	39		
25 土 土	ポークビーンズ コーンスープ(卵入り)	牛乳 クッキー	パン	牛乳	豚肉 ゆで大豆 卵	牛乳	人参 パセリ	玉葱 グリンピース スイートコーン	ロールパン・じゃがいも がっパブ・砂糖・クスター スープの素・片栗粉・クネ	サラダ油	580	23.1	22.8	240	2	2.3	251	0.45	0.42	27		
29 月 水	白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ えのきだけのスープ	牛乳 おかし チーズ	ごはん	牛乳	白身魚 竹輪	牛乳 青のり ブレイズ	人参	キャベツ・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・酒・片栗粉・上新粉 酢・醤油・みりん スープの素・おかし	サラダ油 ごま	537	23.9	18.2	278	1.3	1.7	145	0.24	0.35	14		
15 水	レバーのてり煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳 *バナナケーキ	ごはん	牛乳	鶏レバー 油揚 味噌	牛乳 煮干し	ほうれん草	生姜・スイートコーン 大根・玉葱・葱 バナナ	米・砂糖・醤油・酒・酢 ホットケーキミックス	サラダ油 油	532	24.6	13.7	322	6.8	1.5	7228	0.38	1.3	34		
16 木	ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳 干ひじき	人参	玉葱・グリンピース キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 がっパブ・砂糖・トビデュレ クスター・醤油・酢・せんべい	バター ごま油	578	17	18.4	219	1.6	1.7	176	0.23	0.34	21		
21 火	月見うどん バナナ	牛乳 ビスケット	ごはん	牛乳	鶏肉・かまぼこ 卵・黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒	ビスケット	695	26.6	15.1	299	3	3	235	0.26	0.149	18		
7 火	カレー風味のたきこみごはん・鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	ゼリー	ごはん	牛乳	まぐろ油漬 鮭	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	パプリカ(赤)・パプリカ(黄)・人参 トマト	エリンギ・玉葱 胡瓜・葱・パプリカ	米・スープの素・カレー粉 がっパブ・片栗粉・上新粉 酢・醤油・ゼリー	バター 油	732	28.3	17.5	108	2.2	2.4	112	0.32	0.25	88		
<div data-bbox="817 1396 1299 1524" data-label="Text"> <p>目に良いブルーベリー ブルーベリーの実は紫色ですが、この色素は「アントシアニン」と呼ばれ、目の疲れをとる効果を発揮してくれます。ブルーベリーが目に良い(物が遠く見えるようになる)ことは、広く知られています。</p> </div>											以上児	基準量	576	21.1	18.3	266	2.6	1.8	225	0.28	0.42	20
											平均栄養価	585	22.7	18.1	290	3.1	1.9	490	0.31	0.48	26	
											未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
											平均栄養価	495	20.1	17.2	335	2.4	1.6	425	0.28	0.49	22	

令和3年度9月



延長おやつ例



貴船保育園

日・曜	未満児 主 食	昼 食	お や つ	延長おやつ	延長おやつ栄養価 上:以上児、下:未満児		
					エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂質 g
1 水	14 火	ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 丸ボーロ	100 93	3.9 3.8	4.2 4.1
2 木	24 金	ごはん 魚のみそ煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 クッキー	119 109	3.9 3.8	6.6 6
3 金	17 金	ごはん パプリカと鶏肉の南蛮漬 青梗菜のすまし汁	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 ビスケット	110 102	4.1 3.9	4.8 4.6
4 土	18 土	肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛乳 せんべい	105 97	4 3.8	3.9 3.9
6 月	30 木	ごはん 厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳 かりんとう	牛乳 マドレーヌ	200 173	5 4.7	11.4 9.9
8 水	22 水	ごはん 開花煮 麩のみそ汁	牛乳 丸ボーロ	牛乳 クラッカー	116 106	4.2 4	6.1 5.6
9 木	28 火	ごはん 豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 *黒糖もち	牛乳 カステラ	131 118	4.5 4.3	4.7 4.5
10 金	27 月	ごはん ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳 梨	牛乳 ビスケット	110 102	4.1 3.9	4.8 4.6
11 土	25 土	パン ポークビーンズ コーンスープ(卵入り)	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	105 97	4 3.8	3.9 3.9
13 月	29 水	ごはん 白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ えのきだけのスープ	牛乳 おかき チーズ	牛乳 サブレ	114 104	3.9 3.8	5.5 5.1
15 水		ごはん レバーのてり煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳 *バナナケーキ	牛乳 クッキー	119 109	3.9 3.8	6.6 6
16 木		ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 かりんとう	111 102	4.1 3.9	5 4.7
21 火		月見うどん バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 かりんとう	111 102	4.1 3.9	5 4.7
誕生 7 火		カレー風味のたきこみごはん 鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	ゼリー	牛乳 あられ	105 97	4.1 3.9	3.9 3.9