



9月の給食献立表



平成28年8月31日
北平田保育園

日	曜日	行事	こんだて名	材料とその働き			0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	エネルギー (以上児)	
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)				
○ 1	木	にこにこ広場	焼肉バーガー・ポテトサラダ チートマト・春雨スープ・バナナ	パン・じゃが芋 春雨・マヨネーズ	豚肉・ハム	玉葱・人参・きゅうり・みかん缶 生姜・にんにく・バナナ	野菜ジュース	★フライドポテト 牛乳		
2	金		野菜のハンバーグ ミックスキャベツ・みそ汁・梨	パン粉・油・焼麩	豚ひき肉・卵・牛乳 豆腐・もずく 味噌・煮干	玉葱・コーン・パプリカ・人参 モロヘイヤ・キャベツ・梨	星たべよ 麦茶	バームクーヘン 牛乳	E491 F27.0 P16.7食塩2.3	
3	土		麻婆豆腐・牛乳・バナナ	砂糖・味噌・片栗粉	豆腐・豚ひき肉 味噌・牛乳	人参・生姜・葱・生姜・にんにく バナナ		お菓子 ジュース	E382 F16.8 P16.3食塩1.5	
5	月		豚肉の味噌炒め・お浸し チーズ納豆・中華スープ 梨	片栗粉・油・砂糖 炒りごま	豚もも肉・納豆 チーズ・豆腐・卵 味噌	人参・きゅうり・もやし・椎茸 葱・孟宗・梨	プリン	さっぽろポテト 牛乳	E412 F20.4 P26.2食塩1.7	
6	火	内科検診	八宝菜・フルーツサラダ みそ汁・ゼリー	油・片栗粉 ゼリー	豚もも肉・エビ うずら卵・豆腐 煮干・味噌	人参・キャベツ・孟宗・椎茸 生姜・チンゲン菜・干しうどん りんご・みかん缶・バナナ・パイナップル	マンナビスケット 麦茶	★枝豆 麦茶	E378 F18.0 P18.6食塩2.5	
7	水		鶏肉のごま煮・きゅうりなます のり佃煮・みそ汁・バナナ	油・砂糖・炒りごま	鶏もも肉・さば節 薄揚げ・味噌 煮干・のり佃煮	大根・こんにゃく・人参・椎茸 いんげん・きゅうり・みかん缶 チンゲン菜・バナナ	梨	★フルーツ ゼリーポンチ	E306 F8.4 P16.3食塩2.5	
8	木		里芋コロッケ・茹でキャベツ チートマト・みそ汁・ゼリー	里芋・じゃが芋・油 パン粉・薄力粉 ゼリー	豚ひき肉・わかめ 卵・豆腐・味噌 煮干	玉葱・人参・キャベツ・きゅうり トマト・えのき	ステイック野菜	★シュガートースト 牛乳	E398 F14.3 P13.8食塩1.9	
9	金	避難訓練	ポークビーンズ・わかめスープ ほうれん草のサラダ ぶどう(未満児:バナナ)	じゃが芋・砂糖 油・炒りごま	豚もも肉・豆腐 わかめ・ベーコン	玉葱・ピーマン・人参・セロリ キャベツ・ほうれん草・コーン 葱・巨峰(未満児:バナナ)	りんごジュース	星たべよ 牛乳	E348 F14.6 P14.4食塩2.4	
10	土		豚丼風・牛乳・バナナ	砂糖	豚肩肉・牛乳	玉葱・しらたき・人参・椎茸 バナナ		お菓子 ジュース	E327 F14.1 P13.0食塩0.8	
12	月		手作りさつま揚げ・青菜サラダ みそ汁・バナナ	片栗粉・炒りごま マヨネーズ・焼麩 油	すり身・エビ・卵 ハム・豆腐・味噌 煮干	ごぼう・人参・玉葱・枝豆 小松菜・キャベツ・しめじ バナナ	ゼリー	ビスケット 牛乳	E265 F8.2 P14.8食塩1.5	
13	火		鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の甘煮・すまし汁 梨	砂糖	鮭・味噌・卵豆腐 さば節・昆布	キャベツ・玉葱・人参・もやし みつば・南瓜・椎茸・梨	ぱりんこ 麦茶	★ぶどうフルーチェ	E371 F7.4 P18.2食塩2.1	
14	水		イカと里芋の味噌煮・ゆかり かきたま汁・りんご	里芋・片栗粉・油 砂糖	イカ・卵・煮干 昆布・味噌	大根・人参・こんにゃく・えのき ほうれん草・りんご	ヤクルト	★蒸し芋 牛乳	E286 F8.0 P16.1食塩2.7	
15	木		スコッチャッケ・ミックスキャベツ 満月スープ・ゼリー	パン粉・薄力粉 さつま芋・焼麩 油・ゼリー	豚ひき肉・牛乳 卵・わかめ・昆布 さば節	玉葱・キャベツ・人参	梨	★みたらし団子 麦茶	E447 F20.1 P19.3食塩1.8	
16	金	大会準備	さばの味噌焼き・うどん汁 しょうゆフレンチ・りんご	油・うどん	さば・味噌・ちくわ 厚揚げ	キャベツ・ほうれん草・トマト 葱・椎茸・りんご	バナナ	ごませんべい 牛乳	E413 F13.1 P18.6食塩3.3	
17	土	大運動会	お菓子袋							
20	火	納付書	アジの竜田揚げ・みそ汁 ごま酢和え・梨	片栗粉・油・砂糖 すりごま	アジ・豆腐・煮干 味噌	生姜・きゅうり・人参・もやし 小松菜・梨	ビスコ 麦茶	まがりせんべい 牛乳	E350 F17.0 P13.4食塩2.0	
21	水	サッカー	鶏のバーベキューソース マカロニサラダ・コンソメスープ ぶどう(未満児:バナナ)	片栗粉・マカロニ 油・マヨネーズ	鶏もも肉・わかめ	りんご・葱・きゅうり・人参 みかん缶・玉葱 巨峰(未満児:バナナ)	ヨーグルト	★おにぎり 麦茶	E359 F9.4 P16.2食塩1.8	
23	金	サッカー	サーモン焼き・ビーフン炒め みそ汁・りんご	ビーフン・ごま油 油	鮭・豚もも肉・味噌 厚揚げ・煮干	玉葱・人参・椎茸・ピーマン キャベツ・りんご	さつま芋の甘煮 麦茶	みそパン 牛乳	E412 F12.0 P22.3食塩2.7	
24	土		コーンシチュー・ふりかけ 野菜ジュース・バナナ	じゃが芋・バター	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・コーン・バナナ 野菜ジュース		お菓子 ジュース	E370 F10.3 P13.6食塩2.0	
26	月	バス代振替日 リトミック 個別懇談会	麻婆豆腐・春雨スープ チンゲン菜の和え物・りんご	砂糖・油・片栗粉 ごま油・春雨	豆腐・豚ひき肉 味噌・しらす エビ・ハム	葱・人参・椎茸・生姜・にんにく チンゲン菜・もやし・りんご	プリン	ぱりんこ 牛乳	E409 F19.0 P19.6食塩2.8	
○ 27	火	誕生会	ミートスパゲティ コンソメスープ・プリンアラモード	スパゲティ・クルトン バター・プリン 生クリーム	豚ひき肉 粉チーズ	人参・玉葱・コーン・みかん缶	みかんジュース	★ケーク 麦茶		
28	水	スイミング	秋のカレー・牛乳 ドレッシングサラダ・りんご	さつま芋・油	豚もも肉・牛乳	玉葱・人参・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・みかん缶 パイント缶・りんご	バナナ	★スイートポテト 牛乳	E464 F21.4 P19.7食塩2.0	
29	木		白身魚の梅焼き・すき昆布煮 みそ汁・ぶどう (未満児:ぶどうゼリー)	砂糖・油 (未満児:ゼリー)	カレイ・昆布・味噌 薄揚げ・うずら卵 豆腐・煮干	しらたき・人参・しめじ・巨峰 ほうれん草	ビスコ 麦茶	★フルーツ ヨーグルト	E384 F15.0 P18.8食塩2.4	
30	金		さつま芋の天ぷら・炒り豆腐 みそ汁・バナナ	薄力粉・油・砂糖 さつま芋・焼麩	豆腐・豚ひき肉 ひじき・味噌 煮干	椎茸・人参・玉葱・きぬさや 小松菜・バナナ	りんごジュース	ベジたべる スプロン	E343 F13.0 P14.2食塩1.7	

○お弁当のいらない日

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。ご了承ください。

★手作りおやつの日