

平成27年 9月分 3歳未満児献立表 芝久保保育園

| 日<br>曜  | 献立名  | 材 料 名   |   |   | おやつ<br>3時<br>10時   | 栄 養 価   |
|---------|--|---|---|---|--|---|
|         |  | 熱や力になるもの  | 血や肉や骨になるもの                                    | 体の調子を整えるもの  |  |   |
| 1<br>火  | 菜めし<br>肉豆腐<br>浅漬け<br>なす揚げ<br>みそ汁(もやし・わかめ)              | 水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／しらす／なたね油／三温糖1kg                 | しらす干し(微乾燥品)／豚中型種ロース(脂身付き)／焼き豆腐／わかめ            | こまつな／玉葱／にんじん／グリーンピース／キャベツ／きゅうり／なす／ブロッコリー／もやし            | 牛乳<br>パンディング<br>果物<br>牛乳<br>ボーロ                                | エネルギー 517 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂質 20.1 g<br>食塩相当 2.0 g |
| 2<br>水  | 胚芽ロールパン<br>鶏肉のクラッカー焼き<br>ほうれん草のお浸し<br>トマト<br>キャベツスープ   | ロールパン／なたね油／有塩バター／薄力粉／コーンフレーク                    | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／かつお加工品(かつお節)／ベーコン短冊／こんぶ        | ほうれん草／にんじん／トマト／玉葱／マッシュルーム／キャベツ／青ピーマン                    | 麦茶<br>ビビンバ風まぜご飯<br>スティックきゅうり<br>牛乳<br>ウエハース                    | エネルギー 579 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 22.3 g<br>食塩相当 2.1 g |
| 3<br>木  | スパゲティミートソース<br>白菜とリンゴのサラダ<br>茹でもろこし<br>ずまし汁            | スパゲティ／オリーブ油／なたね油／とうもろこし                         | 豚ひき肉／パルメザンチーズ／ロースハムスライス／かつお加工品(かつお節)／こんぶ      | にんじん／玉葱／トマト／パセリ／りんご／はくさい／干しぶどう／まいたけ／だいこん／葉ねぎ            | 牛乳<br>クラッカーサンド<br>果物<br>牛乳<br>ビスケット                            | エネルギー 467 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂質 18.3 g<br>食塩相当 1.5 g |
| 4<br>金  | きのこご飯<br>魚の照焼き<br>切干大根のサラダ<br>茹でアスパラ<br>みそ汁(豆腐・ほうれん草)  | 水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／ごま油                            | 油揚げ／まがれい／ロースハムスライス／木綿豆腐／こんぶ                   | 干し椎茸／ぶなしめじ／まいたけ／切干しだいこん／にんじん／きゅうり／アスパラガス／ねぎ／ほうれん草       | 牛乳<br>キャロットゼリー<br>かりんとう(3~5才)<br>おもちゃカステラ(1~2才)<br>牛乳<br>かりんとう | エネルギー 476 kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂質 13.3 g<br>食塩相当 1.8 g |
| 5<br>土  | スパゲティナーポリタン<br>コーンサラダ<br>ブロッコリー<br>野菜スープ               | かりんとう(黒)／スパゲティ／なたね油／とうもろこし缶詰(ホム)                | ウィンナー／パルメザンチーズ／まぐろ缶詰(水煮フレーク)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ | にんじん／玉葱／青ピーマン／きゅうり／ブロッコリー／マッシュルーム／キャベツ                  | 牛乳<br>フルーツコンフレーク<br>こざかなくん<br>牛乳<br>ボーロ                        | エネルギー 502 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂質 15.1 g<br>食塩相当 1.8 g |
| 7<br>月  | かぼちゃパン<br>鮭のチーズ焼き<br>大豆甘辛揚げ<br>トマトサラダ<br>白菜スープ         | ロールパン／上新粉／なたね油                                  | べにざけ／プロセスチーズ／粒状大豆タンパク／かつお加工品(かつお節)／こんぶ        | トマト／きゅうり／キャベツ／はくさい／にんじん／ぶなしめじ／チンゲンツァイ                   | 麦茶<br>ソースやきそば<br>果物<br>牛乳<br>ウエハース                             | エネルギー 460 kcal<br>たんぱく質 25.8 g<br>脂質 15.8 g<br>食塩相当 1.6 g |
| 8<br>火  | なめこうどん<br>鶏肉の照焼き<br>もやしのサラダ<br>ゆでいんげん                  | うどん(ゆで)／なたね油                                    | 鶏若鶏肉胸(皮付き)                                    | なめこ／にんじん／玉葱／ほうれん草／しょうが／りょくとう／もやし／きゅうり／赤ピーマン／さやいんげん      | 牛乳<br>きな粉揚げパン<br>果物<br>牛乳<br>ビスケット                             | エネルギー 499 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂質 18.2 g<br>食塩相当 2.0 g |
| 9<br>水  | バターロールパン<br>かじきのゆかり揚げ<br>ほうれん草の菊花和え<br>ゆでかぼちゃ<br>春雨スープ | ロールパン／薄力粉／なたね油／緑豆はるさめ／ごま油                       | めかじき／たまご／ロースハムスライス／かつお加工品(かつお節)／こんぶ           | しそ葉／ほうれん草／にんじん／きくの花／日本かぼちゃ／玉葱／にら                        | 麦茶<br>ジャコ入り焼きおにぎり<br>胡瓜スティック<br>牛乳<br>かりんとう                    | エネルギー 455 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂質 13.9 g<br>食塩相当 1.6 g |
| 10<br>木 | カレーライス<br>チンゲン菜の中華和え<br>トマト<br>ベーコンスープ                 | 水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／さつまいも／なたね油／有塩バター／薄力粉／ごま油／三温糖1kg | 豚小間／焼き豚／ベーコン短冊                                | 玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／チンゲンツァイ／きくらげ(乾)／トマト／だいこん／ぶなしめじ／こまつな | 牛乳<br>フレンチトースト<br>果物<br>牛乳<br>ボーロ                              | エネルギー 510 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 18.2 g<br>食塩相当 1.7 g |
| 11<br>金 | きびごはん<br>サバの塩焼き<br>肉じゃが<br>ブロッコリー<br>みそ汁(かぶ・油揚げ)       | 水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／じゃがいも／しらす／なたね油／三温糖1kg         | まさば／豚小間／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ                  | 玉葱／にんじん／グリーンピース／ブロッコリー／かぶ／こまつな                          | 牛乳<br>抹茶栗蒸しパン<br>果物<br>牛乳<br>ウエハース                             | エネルギー 508 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂質 14.7 g<br>食塩相当 1.6 g |
| 12<br>土 | 豚丼<br>金時豆煮<br>土佐サラダ<br>キャンディーチーズ<br>みそ汁(はくさい・えのき)      | 水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／かたくり粉1kg                       | 豚小間／いんげんまめ(豆きんとん)／かつお加工品(かつお節)／プロセスチーズ        | 玉葱／さやいんげん／キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん／えのきたけ／はくさい／ねぎ             | 麦茶<br>フルーツヨーグルト<br>あげせんべい<br>牛乳<br>ビスケット                       | エネルギー 500 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂質 13.7 g<br>食塩相当 1.8 g |
| 14<br>月 | チキンカツサンド<br>ベジサラダ<br>ブロッコリー<br>ミネストローネ                 | ロールパン／薄力粉／パン粉(乾燥)／なたね油／マカロニ(セモリナ)               | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)／たまご／ベーコン短冊                        | キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん／ブロッコリー／玉葱／マッシュルーム／トマト               | 牛乳<br>大学芋<br>果物<br>牛乳<br>かりんとう                                 | エネルギー 497 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂質 20.6 g<br>食塩相当 1.3 g |
| 15<br>火 | ごま塩ご飯<br>魚の磯辺焼き<br>大根サラダ<br>レンコンきんぴら<br>みそ汁(しめじ・ほうれん草) | 水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／なたね油／三温糖1kg／ごま油                 | まがれい／あおのり20g／まぐろ缶詰(水煮フレーク)／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ   | だいこん／きゅうり／にんじん／れんこん／玉葱／ぶなしめじ／ほうれん草                      | 麦茶<br>シュガートースト<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>ボーロ                           | エネルギー 488 kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂質 12.0 g<br>食塩相当 1.9 g |
| 16<br>水 | もやしラーメン<br>ししゃも焼き<br>酢の物<br>ミニトマト                      | 中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホム)／ごま油／かたくり粉1kg／三温糖1kg        | 豚ひき肉／ししゃも(生干し)／生わかめ                           | りょくとう／もやし／にんじん／にら／ねぎ／きゅうり／キャベツ／ミニトマト                    | 牛乳<br>ちんすこう<br>果物<br>牛乳<br>ウエハース                               | エネルギー 422 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂質 14.9 g<br>食塩相当 2.1 g |
| 17<br>木 | 胚芽パン<br>カレーポテトコロッケ<br>コールスローサラダ<br>たたきごぼう<br>スープ       | ライ麦パン／じゃがいも／大豆油／薄力粉／パン粉(乾燥)／なたね油                | 豚ひき肉／たまご                                      | 玉葱／キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん／ごぼう／りょくとう／もやし／にら                 | 麦茶<br>洋風お好み焼き<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>ビスケット                          | エネルギー 432 kcal<br>たんぱく質 15.6 g<br>脂質 16.1 g<br>食塩相当 1.6 g |

※食材の仕入れ等の状況によって、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

平成27年 9月分 3歳未満児献立表 芝久保保育園

| 日<br>曜  | 献立名  | 材 料 名  |   |   | おやつ<br>3時<br>10時                       | 栄養価   |
|---------|--|--|---|---|--|---|
|         |  | 熱や力になるもの                                     | 血や肉や骨になるもの                                    | 体の調子を整えるもの  |  |   |
| 18<br>金 | ご飯<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>ミニトマト<br>粉ふき芋<br>すまし汁            | 水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／オリーブ油／じゃがいも            | べにざけ／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)                       | 玉葱／キャベツ／青ピーマン／黄ピーマン／にんじん／ミニトマト／こまつな                           | 牛乳<br>リンゴのスキムケーキ<br>果物<br>牛乳<br>かりんとう  | 1杯分 - 526 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂 質 18.4 g<br>食塩相当量 0.9 g |
| 19<br>土 | 麻婆丼<br>ゆでかぼちゃ<br>フレンチサラダ<br>中華風スープ                   | 水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉1kg／なたね油                  | 豚ひき肉／木綿豆腐／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)                 | ねぎ／にら／日本かぼちゃ／きゅうり／キャベツ／にんじん／玉葱／生椎茸                            | 牛乳<br>オレンジゼリー<br>せんべい<br>牛乳<br>ポーロ     | 1杯分 - 492 kcal<br>たんぱく質 18.7 g<br>脂 質 15.0 g<br>食塩相当量 1.2 g |
| 24<br>木 | 人参ロールパン<br>ミートローフ<br>大根の梅ドレサラダ<br>蒸かしさつま芋<br>レタスのスープ | ロールパン／パン粉(乾燥)／三温糖1kg／なたね油／さつまいも／とうもろこし缶詰(ホル) | 豚ひき肉／プロセスチーズ／たまご／ベーコン短冊                       | 玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／だいこん／きゅうり／梅干し(塩漬)うす塩180g／レタス              | 麦茶<br>2色おはぎ(あんこときなこ)<br>牛乳<br>ウエハース    | 1杯分 - 513 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂 質 16.0 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 25<br>金 | トトロライス<br>ミートボール<br>ブロッコリー<br>人参煮・ピーマンソテー<br>野菜スープ   | 水稲穀粒(精白米)／黒ごま(乾)／スパゲティ／なたね油／三温糖1kg／パン粉(乾燥)   | 刻みのり／豚ひき肉／牛乳／スライスステーキ／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ | 玉葱／しょうが／にんにく(りん差)／ブロッコリー／にんじん／黄ピーマン／生椎茸／ほうれんそう                | 麦茶<br>ケーキ<br>果物<br>牛乳<br>ビスケット         | 1杯分 - 481 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂 質 15.1 g<br>食塩相当量 1.2 g |
| 26<br>土 | 豚けんちんうどん<br>白いんげん豆煮<br>ブロッコリー<br>コーンサラダ              | 干しうどん(乾)／さといも／三温糖1kg／とうもろこし缶詰(ホル)／なたね油       | 豚小間／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／いんげんまめ(乾)／ロースハムスライス      | だいこん／にんじん／ごぼう／こまつな／ブロッコリー／きゅうり                                | 牛乳<br>コーンマヨパン<br>果物<br>牛乳<br>かりんとう     | 1杯分 - 461 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂 質 14.3 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| 28<br>月 | ご飯<br>魚の味噌照焼き<br>五目豆煮<br>トマト<br>月見団子汁                | 水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／白玉粉                         | めかじき／大豆(国産、ゆで)／鶏若鶏肉ひき肉／こんぶ                    | にんじん／ごぼう／れんこん／トマト／だいこん／ぶなしめじ／葉ねぎ／西洋かぼちゃ                       | 牛乳<br>スイートポテト<br>果物<br>牛乳<br>ポーロ       | 1杯分 - 501 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂 質 13.6 g<br>食塩相当量 1.2 g |
| 29<br>火 | ミルクロールパン<br>チキンピカタ<br>サツマイモサラダ<br>ミニトマト<br>きのこスープ    | ロールパン／薄力粉／さつまいも／かたくり粉1kg                     | 鶏若鶏肉ささ身／たまご／パルメザンチーズ                          | にんじん／きゅうり／ミニトマト／レタス／玉葱／生椎茸／えのきたけ／ぶなしめじ                        | 牛乳<br>葱油餅<br>果物<br>牛乳<br>ウエハース         | 1杯分 - 490 kcal<br>たんぱく質 23.7 g<br>脂 質 17.5 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 30<br>水 | マッシュポテト<br>カラフルソテー<br>野菜スープ                          | 水稲穀粒(精白米)／薄力粉／有塩バター／なたね油／じゃがいも               | 豚小間／クリーム(乳脂肪)／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ         | 玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／エリンギ／ぶなしめじ／マッシュルーム／キャベツ／黄ピーマン／赤ピーマン／青ピーマン | 牛乳<br>フルツォンフレーク<br>せんべい<br>牛乳<br>かりんとう | 1杯分 - 514 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂 質 14.9 g<br>食塩相当量 2.1 g |

おたんじょうび  
メニュー


お月見団子

芝久保レストラン

9月9日 菊の節句

9月9日は五節句の一つ重陽(ちょうよう)の節句です。  
旧暦では、現在の10月中旬にあたり、菊が咲き、見ごろを迎える季節なので「菊の節句」とも呼ばれています。古来では邪気払い、不老長寿や子孫繁栄の願いを込めて、家に菊の花を飾ったり菊の花を浮かべた酒を酌み交わして祝っていたそうです。

保育園では、9日にほうれん草の菊花和えがでます。



お月見 8月27日

旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事です。  
この日の月は「中秋の名月」「芋名月」「十五夜」と呼ばれ、お団子やすすき、里芋などをお供えし、月を眺めます。もともとは、中国において里芋の収穫を祝う行事であったという説があります。保育園では、28日に「月見団子汁」が出ます。

