

2024年09月

# 献立表

静教保育園(一般)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2月	いわしのかば焼き丼 冬瓜ととろろ昆布の味噌汁 切干大根の炒め煮 モロヘイヤのねりごまサラダ	米、油、片栗粉、砂糖、じゃがいも、ココアパン	牛乳、いわし、みそ、豚肉、しらす干し	グレープフルーツ、とうがん、トマト、モロヘイヤ、きゅうり、にんじん、とろろこんぶ、切り干しだいこん、ごま、しょうが、あおのり	牛乳 青のりポテト 牛乳 ココアパン(非常食)	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.0 g
3月17日	ハヤシライス ・ トマトの野菜スープ ズッキーニのカレー炒め 火 コールスローサラダ	米、さつまいも、マヨドレ、マーガリン、砂糖、油、ハヤシルフ	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト、カルピス	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、ズッキーニ、こまつな、コーン(冷凍)、えのきだけ、マッシュルーム、グリーンピース、バナナ	麦茶 カルピスヨーグルト 牛乳 3日 スイートポテト 17日 うさぎのスイートポテト	エネルギー 588 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.8 g
4月18日	肉味噌スパゲティ ・ 大根とベーコンのスープ じゃがいものガーリックマヨ炒め 水 ブロccoliとかまぼこのおかか和え	スパゲティ、じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油、小麦粉(午前)、バター	豚肉、鶏肉、みそ、かまぼこ(卵不使用)、ベーコン(無塩せき)、かつお節、チーズ、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、ごぼう、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが、パセリ缶	牛乳 チーズクッキー 麦茶 鶏ごぼうおにぎり	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.4 g
5月19日	ごはん ・ 小松菜と豆腐のすまし汁 鶏のレモン揚げ 木 かぼちゃとピーマンの味噌炒め	米、食パン、油、片栗粉、マヨドレ、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、しらす、豚肉、みそ	なし、だいこん、かぼちゃ、こまつな、えのきだけ、ピーマン、レモン果汁、にんじん、あおのり、ごま(午前)	麦茶 黒ごまプリン 牛乳 じゃこマヨトースト	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.5 g
6月20日	ごはん ・ オクラとかぼちゃの味噌汁 鯖の塩焼き 金 豚肉と冬瓜のはちみつ煮	米、小麦粉、黒砂糖、油、はちみつ、ごま油、砂糖、マカロニ(午前)	牛乳、さば、豚肉、みそ、卵、きな粉	オレンジ、とうがん、ほうれんそう、かぼちゃ、オクラ、しめじ、にんじん、えのきだけ、いんげん、しょうが	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 サターアングギー	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.4 g
7月21日	ごはん ・ かぶと鶏ひき肉のくす汁 豚肉の生姜焼き 土 さつま揚げの煮物	米、さつまいも、砂糖、マヨドレ、油、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉、さつま揚げ、ゼラチン、チーズ	バナナ、たまねぎ、かぶ、にんじん、だいこん、赤ピーマン、ピーマン、コーン(冷凍)、きゅうり、みつば、しょうが、かぼちゃ	牛乳 かぼちゃチーズ団子 麦茶 ココアプリン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.0 g
9月	マーボー豆腐丼 きのこの中華スープ 月 ビーフとさくらげの中華風炒め チンゲン菜のナムル	米、小麦粉、ビーフン、油、片栗粉、砂糖、ごま油、さつまいも	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ	グレープフルーツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、バナナ、こまつな、まいだけ、しめじ、黄ピーマン、干しいたけ、黒さくらげ、ごま、わかめ	牛乳 さつまいももち 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.4 g
10月24日	カレーうどん ・ 大豆入りかき揚げ オクラときゅうりの磯和え 火 梨	うどん、米、小麦粉、油、片栗粉、カレーウ、もち米、砂糖、食パン(午前)、マーガリン、メープルシロップ	豚肉、ウインナーソーセージ、ゆで大豆、焼き豚、あずき、きな粉	なし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ、ほうれんそう、ピーマン、コーン(冷凍)、万能ねぎ、ひじき、焼きのり	牛乳 メープルサンド 麦茶 10日 ひじき炒飯 24日 おはぎ(あんこ・きな粉)	エネルギー 520 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.8 g
11月25日	ごはん ・ もずくのかきたま汁 *さつまいもと鶏肉の甘辛炒め 水 竹輪入りチャプチェ	米、さつまいも、コーンフレーク、小麦粉、無塩バター、砂糖、はるさめ、バター、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、焼きちくわ(卵不使用)、納豆、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、もやし、いんげん、赤ピーマン、もずく、ピーマン、しょうが、キャベツ	麦茶 キャベツ焼き 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー 621 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g
12月26日	手作りパン ・ ABCスープ 鮭フライ 木 かぼちゃの洋風煮	ポップコーン、油、マカロニ、パン粉、小麦粉、砂糖、バター、マヨドレ、米、ポップコーンフレーバー	牛乳、さけ、ウインナーソーセージ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、にんじん、炊き込みわかめ	麦茶 わかめおにぎり 牛乳 ポップコーン (12日のり塩、26日コンソメ)	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.9 g
13月27日	鶏飯 ・ 豚肉とセロリの中華炒め れんこんとエリンギの梅和え 金 キウイフルーツ	米、きょうざの皮、砂糖、油、小麦粉(午前)、さつまいも、黒砂糖	豚肉、鶏肉、チーズ、卵、みそ、牛乳	とろろてん、キウイフルーツ、オレンジ、れんこん、にんじん、セロリ、エリンギ、ねぎ、万能ねぎ、うめ干し、干しいたけ、ごま、焼きのり、しょうが、あおのり	牛乳 さつまいも蒸しパン 麦茶 とろろてん(13日酢醤油、27日黒蜜) チーズ餃子	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.0 g
14月28日	ごはん ・ なすの味噌汁 カレイの煮つけ 土 ごぼうとウインナーのきんぴら	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、かれい、みそ、チーズ、ウインナーソーセージ	バナナ、こまつな、たまねぎ、ごぼう、なす、いんげん、ピーマン、にんじん、しょうが、わかめ、りんご	牛乳 りんごのコンポート 牛乳 ポテトピザ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 2.7 g
30月	チキンライス コーンスープ ハンバーグ フライドポテト	米、じゃがいも、バター、油、マヨドレ、砂糖、さつまいも	牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ、ツナ油漬缶、生クリーム、ゼラチン	りんご、クリームコーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、マッシュルーム、にんじん、グリーンピース(冷凍)	牛乳 さつまいもバター 牛乳 誕生日ケーキ	エネルギー 712 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 2.8 g

☆11・25日の「さつまいもと鶏肉の甘辛炒め」は八王子市立長房西保育園の人気メニューです!