

# 2012年度 9月 予定献立表

こばとの森保育園

日	曜日	昼食	おやつ	延長補食	熱・力 になるもの	血・肉・骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分相当量
1 15	土	焼きそば 野菜スープ マカロニサラダ	じゃこトースト レーズン くだもの 麦茶	市販菓子 麦茶	中華そば マカロニ 食パン	豚肉 ハム しらす	大根 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー	557kcal 17g 16g・2.0g
3	月	ごはん しじみのみそ汁 たらのカレー焼き ジャーマンポテト ブロッコリー炒め	マカロニナポリタン 枝豆 くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 じゃが芋 マカロニ	さば しじみ ツナ ベーコン	ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー 人参	529kcal 22g 17g・2.0g
4 18	火	ハヤシライス 若竹碗 中華春雨サラダ	ラスク ポップコーン くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 食パン	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 筍 わかめ きゅうり もやし	563kcal 19g 16g・2.0g
5 19	水	ごはん 高野豆腐のみそ汁 鶏肉りんごソースかけ もやし炒め 人参ごまみそ和え	車麩フライ 煮豆 くだもの 牛乳	パン 麦茶	白米+胚芽米 車麩	鶏肉 牛乳 高野豆腐	玉ねぎ 人参 もやし にら	502kcal 21g 19g・1.5g
6 20	木	ごはん 冬瓜のみそ汁 じゃこのかき揚げ 納豆和え さつまいもの煮物	豆腐白玉 (あんこ・きな粉) くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 さつまいも 白玉粉	じゃこ 納豆 豆腐	冬瓜 玉ねぎ 人参 きゃべつ	525kcal 15g 11g・1.0g
7 21	金	家常豆腐丼 すまし汁 トマトのごまよごし れんこんきんぴら	のり弁 きゅうり浅漬け くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米+胚芽米	豆腐 豚肉 しらす	ねぎ 筍 大根 ちんげん菜 トマト れんこん	484kcal 15g 10g・1.8g
8 29	土	ドライカレー みそ汁 かぼちゃの煮物	冷麦 くだもの 麦茶	市販菓子 麦茶	白米+胚芽米 そうめん	豚肉 しらす	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ きゅうり ねぎ	451kcal 16g 10g・2.6g
10 24	月	ごはん 冬瓜かき玉汁 かじきの梅みそ焼き ひじきと切干大根の煮物	スイートポテトフライ きな粉棒 くだもの 牛乳	パン 麦茶	白米+胚芽米 さつまいも	かじき 卵 牛乳	冬瓜 ねぎ ひじき 切干大根	578kcal 19g 21g・1.4g
11 25	火	ごはん 車麩のみそ汁 おから入り肉だんご じゃが芋きんぴら	かき玉うどん ナッツ くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 車麩 うどん	おから 豚肉 卵	玉ねぎ 白菜 ねぎ ピーマン わかめ 人参	508kcal 16g 18g・2.7g
12 26	水	あじ寿司 のっぺい汁 タラモサラダ トマトのしらす和え	ツナおにぎり 杏仁豆腐 麦茶	パン 麦茶	白米+胚芽米 じゃが芋	あじ たらこ ツナ 牛乳	きゅうり しそ 大根 ごぼう ねぎ トマト	475kcal 13g 9g・1.2g
13 27	木	ごはん 豆腐のみそ汁 かつおの揚げステーキ 長芋焼き 人参ナッツ炒め	バナナケーキ 高野豆腐チップ 麦茶	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 長芋 小麦粉	かつお 豆腐 卵 豆腐	玉ねぎ わかめ 人参	531cal 20g 20g・1.4g
14 28	金	中華おこわ わんたんスープ 高野豆腐そばろあんかけ	手作りピザ くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 小麦粉	鶏肉 ツナ 高野豆腐 牛乳	ごぼう 人参 玉ねぎ ピーマン トマト コーン	590kcal 23g 16g・2.2g

☆土曜保育の出欠連絡は  
食材準備のため早めにお願  
いします。

☆当日に、延長保育を  
申し込む場合は補食の  
準備がありますので、  
なるべく4時半までに  
ご連絡ください。

☆水筒は水分補給に必要な  
ため毎日持参してくださ  
い。

☆幼児はクッキングやお手  
伝い活動をします。  
長い髪は結んでください。  
またマニキュアは  
やめましょう。

☆魚はたら 北海道産  
じゃこ…和歌山県産  
かじき…アメリカ産  
かつお…静岡県産  
あじ…島根県産  
を使用しています。



☆食材の都合により献立を変えることがあります。

肉は豚肉…茨城県産 鶏肉…宮崎県産を使用しています。 白米・胚芽米は長野県産を使用しています。