

# 給食献立表

2017年 9月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
1・15	金	ぶどうぱん ポテトグラタン フレンチサラダ わかめスープ	牛乳 五平餅 メロン	ぶどうパン、じゃがいも、米、小麦粉、三温糖、油、パン粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、バター、ツナ油漬缶、淡色みそ	たまねぎ、レタス、メロン、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり、コーン缶、生わかめ(塩蔵)、パセリ
2・16	土	中華丼 南瓜のレモン煮 みそ汁	牛乳 豆餅 カルテツサブレ バナナ	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(そともも・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、レモン果汁
4	月	御飯 松風焼き 野菜ソテー すまし汁	麦茶 フルーツヨーグルト ミレービスケット 牛乳	米、パン粉、砂糖、焼ふ、三温糖、なたね油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、ウインナー、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま いら	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、もも缶、みかん缶、バナナ、パイン缶、ねぎ
5・19	火	キャベツとベーコンのスパゲティ じゃが芋のバター煮 野菜スープ	牛乳 おにぎり 巨峰	スパゲッティ、じゃがいも、米、オリーブ油、砂糖	牛乳、ベーコン、粉チーズ、バター	ぶどう、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、にんにく
6・20	水	御飯 鮭の梅焼き なすのそぼろあんかけ みそ汁	牛乳 ブルーベリーマフィン 梨	米、さつまいも、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油	牛乳、ぎんざけ(45g)、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、ぎんざけ(35g)	なす、なし、たまねぎ、ねぎ、ブルーベリー、にんじん、ピーマン、うめ干し
7・21	木	ロールパン ポークビーンズ かぼちゃのサラダ りんご	牛乳 ミニのりすけ 鉄入りチョコチップクッキー バナナ	ロールパン、マヨネーズ	牛乳、豚肉(もも)、だいたず水煮缶詰	バナナ、かぼちゃ、りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、マッシュルーム缶
8・22	金	鶏ごぼうごはん かんぱちの塩焼き おかか和え みそ汁	牛乳 キャラメルポテト オレンジ	さつまいも、米、油、砂糖	牛乳、かんぱち(50g)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節、かんぱち(40g)	こまつな、オレンジ・ネーブル、もやし、たまねぎ、しめじ、ごぼう、にんじん
9・30	土	きつねうどん 冬瓜のコンソメ煮 塩昆布和え	牛乳 ココナッツクリームサンド 小丸ちゃん バナナ	干しうどん、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、油揚げ、鶏ひき肉、白ごま	バナナ、とうがん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、塩こんぶ
11・25	月	ドライカレー 大根サラダ コーンのスープ	牛乳 マカロニのきな粉和え 巨峰	米、マカロニ、砂糖、小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、きな粉、バター	たまねぎ、ぶどう、だいこん、クリームコーン缶、なす、にんじん、ねぎ、きゅうり、ピーマン、にんにく、しょうが
12・26	火	御飯 かじきのサイコロ揚げ ごま和え みそ汁	牛乳 にんじんかぼちゃあられ フランスワッフル バナナ	米、さといも、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま いら	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん
13・27	水	ちゃんぽんラーメン さつまいもの甘煮 かぶの浅漬け ヨーグルト	牛乳 ピザトースト オレンジ	生中華めん、さつまいも、食パン(8枚切り)、砂糖、ごま油	牛乳、ソール元気ヨーグルト(ヤクルト)、豚肉(もも)、とろけるチーズ、なんと、ハム	オレンジ・ネーブル、かぶ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、かぶ・葉、ピーマン
14・28	木	御飯 さんまの香味焼き きんぴられんこん みそ汁	牛乳 豆腐ドーナツ 梨	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、さんま、絹ごし豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま いら	なし、れんこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、いんげん、しょうが
29	金	ロールパン チキンスープ ひじきのマリネ チーズ	牛乳 梅しらすおにぎり メロン	ロールパン、米、じゃがいも、砂糖、なたね油	牛乳、鶏むね肉、チーズ、ツナ油漬缶、しらす干し、白ごま	メロン、たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、ほうれんそう、うめ干し、ひじき
1か月の平均栄養量(3~5歳児) (おやつ含む)			エネルギー	593kcal	鉄	2.6mg
			たんぱく質	21.6g	カルシウム	257mg
			脂質	18.7g	ビタミンC	38mg
			塩分	2.8g	食物繊維	4.4g



日	曜	午前 3回食・完了食(I・II)		午後 3回食・完了食(I)		午後 完了食(II)	
1・15	金	パンがゆ・食パン ポテトグラタン 野菜サラダ 野菜スープ	鶏ひき肉、じゃが芋、玉葱、人参 小麦粉、バター、牛乳、パン粉 ブロッコリー、人参、ツナ缶 大根、玉葱	全がゆ・軟飯 しらす炒め さつまいものみそ煮 すまし汁	しらす、人参、玉葱、キャベツ さつまいも かぶ、葉、人参	五平餅 すまし汁	米、砂糖、みそ、みりん かぶ、葉、人参
2・16	土	全がゆ・軟飯 中華煮 南瓜のレモン煮 みそ汁	豚ひき肉、白菜、玉葱、人参、ピーマン 南瓜、レモン果汁 茄子、玉葱	全がゆ・軟飯 豆腐のあんかけ ほうれん草の和え物 みそ汁	豆腐、鶏ひき肉、人参、玉葱 ほうれん草、人参 じゃが芋、玉葱	軟飯 豆腐のあんかけ みそ汁	豆腐、鶏ひき肉、人参、玉葱 じゃが芋、玉葱
4	月	全がゆ・軟飯 松風焼き 野菜ソテー すまし汁	鶏ひき肉、豆腐、玉葱、長葱 パン粉、牛乳、卵、ごま チンゲン菜、人参、玉葱 麩、玉葱、人参	パンがゆ・食パン ポトフ 里芋のミルク煮 フルーツ	豚ひき肉、ブロッコリー、玉葱、人参 里芋、人参、牛乳 バナナ	食パン ポトフ フルーツ	豚ひき肉、ブロッコリー、玉葱、人参 バナナ
5・19	火	煮込みうどん じゃが芋のバター煮 野菜スープ	うどん、豚ひき肉、キャベツ 玉葱、粉チーズ じゃが芋、人参、バター 大根、人参	全がゆ・軟飯 かじきの旨煮 ゆかり和え みそ汁	かじき、人参、玉葱、ほうれん草 白菜、ゆかり 冬瓜、人参、玉葱	おにぎり みそ汁	米、混ぜ込み若菜 冬瓜、人参、玉葱
6・20	水	全がゆ・軟飯 煮魚 なすのそぼろあんかけ みそ汁	さけ 豚ひき肉、茄子、玉葱、ピーマン さつまいも、人参	全がゆ・軟飯 つくねみそ煮 かぶと人参の煮物 すまし汁	鶏ひき肉 かぶ、葉、人参 小松菜、玉葱、人参	ブルーベリーマフィン すまし汁	小麦粉、ベーキングパウダー 卵、牛乳、グラニュー糖、バター ブルーベリー 小松菜、玉葱、人参
7・21	木	パンがゆ・食パン 豚ひき肉のトマトスープ 温野菜	豚ひき肉、キャベツ、人参 玉葱、ホールトマト缶 南瓜、人参、玉葱	煮込みうどん たらのムニエル 大根ステーキ	うどん、玉葱、チンゲン菜 人参、じゃが芋 たら、小麦粉 大根	煮込みうどん 大根ステーキ	うどん、玉葱、チンゲン菜 人参、じゃが芋 大根
8・22	金	全がゆ・軟飯 煮魚 おかか和え みそ汁	かじき 小松菜、人参、かつお節 白菜、玉葱	全がゆ・軟飯 野菜入り卵焼き さつまいものバター煮 みそ汁	卵、にら、人参、玉葱 さつまいも、バター なす、玉葱、人参	キャラメルポテト みそ汁	さつまいも、油、砂糖、バター なす、玉葱、人参
9・30	土	煮込みうどん 冬瓜のコンソメ煮 和え物	うどん、豆腐、玉葱、人参 冬瓜、鶏ひき肉、 ブロッコリー、人参	具だくさんがゆ みそ汁 フルーツ	米、豚ひき肉、人参、玉葱、チンゲン菜 キャベツ、玉葱 バナナ	具だくさんがゆ フルーツ	米、豚ひき肉、人参、玉葱、チンゲン菜 バナナ
11・25	月	全がゆ・軟飯 そぼろ煮 大根サラダ コーンのスープ	豚ひき肉、玉葱、人参 ピーマン、なす 大根、人参、ツナ缶 クリームコーン、玉葱	煮込みうどん たらの松前煮 紅白煮	うどん、玉葱、小松菜、人参、かぶ たら じゃが芋、人参	マカロニきな粉 みそ汁	マカロニ、きな粉、砂糖、塩 人参、玉葱、小松菜、かぶ
12・26	火	全がゆ・軟飯 煮魚 ごま和え みそ汁	かじき ほうれん草、人参、ごま 里芋、玉葱	全がゆ・軟飯 鶏の野菜煮 なすの炒め煮 みそ汁	鶏ひき肉、人参、玉葱、冬瓜 なす、玉葱 南瓜、玉葱	軟飯 鶏の野菜煮 なすの炒め煮	鶏ひき肉、人参、玉葱、冬瓜 なす、玉葱
13・27	水	煮込みうどん さつまいもの甘煮 かぶの煮物 ヨーグルト	うどん、豚ひき肉、キャベツ、玉葱、人参 さつまいも かぶ、葉	パンがゆ・食パン 鮭のケチャップ煮 野菜ソテー 野菜スープ	さけ、人参、玉葱、ピーマン ブロッコリー、人参 白菜、玉葱、人参	ピザトースト 野菜スープ	食パン、玉葱、ピーマン 豚ひき肉、とろけるチーズ 白菜、玉葱、人参
14・28	木	全がゆ・軟飯 煮魚 きんぴら みそ汁	たら 南瓜、人参、ごま 小松菜、玉葱	蒸しパン 煮奴 すまし汁	ホットケーキミックス、牛乳、卵、チーズ 豆腐 チンゲン菜、人参、玉葱、大根	豆腐ドーナツ すまし汁	ホットケーキミックス、豆腐、卵、油 グラニュー糖 チンゲン菜、人参、玉葱、大根
29	金	パンがゆ・食パン チキンスープ ツナサラダ チーズ	鶏ひき肉、じゃが芋、玉葱、人参 キャベツ、人参、ツナ缶 チーズ	全がゆ・軟飯 しらすがゆ 煮浸し みそ汁	米、しらす、人参、玉葱、にら、ごま ほうれん草、人参 さつまいも、玉葱	おにぎり みそ汁	米、しらす、ごま、ほうれん草 さつまいも、玉葱



2017年 9 月

## 離乳食献立表 1回食・2回食

常盤こころ保育園

日	曜	午前 1回食 I	午前 1回食 II	午前 2回食 I・II		午後 2回食 I・II	
1・15	金	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 豆腐のスープ じゃが芋マッシュ	豆腐、人参、玉葱、だし、醤油 じゃが芋、だし	七倍がゆ しらす煮 すまし汁	しらす、人参、玉葱、キャベツ さつまいも、だし、みそ かぶ、だし、醤油
2・16	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 南瓜つぶし 白菜つぶし	七倍がゆ 鶏の旨煮 煮物	鶏ひき肉、白菜、玉葱 なす、だし、醤油 南瓜、人参、だし	七倍がゆ 豆腐のあんかけ みそ汁	豆腐、ほうれん草、だし、醤油 じゃが芋、玉葱、だし、みそ
4	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ 煮奴 すまし汁	豆腐、だし、みそ 人参、玉葱、青菜、だし、醤油	パンがゆ そぼろ煮 野菜スープ	鶏ひき肉、ブロッコリー、だし、醤油 里芋、人参、玉葱、だし、塩
5・19	火	つぶしがゆ・野菜スープ キャベツペースト じゃが芋ペースト 大根ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ キャベツつぶし・豆腐 じゃが芋つぶし 大根つぶし	煮込みうどん 紅白煮	うどん、鶏ひき肉、キャベツ 玉葱、じゃが芋、だし、醤油 大根、人参、だし	七倍がゆ たらのトロトロ煮 みそ汁	たら、白菜、ほうれん草 だし、醤油 冬瓜、人参、玉葱、だし、みそ
6・20	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつまいもペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし さつまいもつぶし	七倍がゆ 鮭の旨煮 みそ汁	さけ、人参、なす、玉葱 だし、醤油 さつまいも、だし、みそ	七倍がゆ 豆腐のあんかけ 煮物	豆腐、玉葱、小松菜、だし、みそ かぶ、人参、だし、醤油
7・21	木	パンがゆ・野菜スープ キャベツペースト 南瓜ペースト 玉葱ペースト	パンがゆ・野菜スープ キャベツつぶし・豆腐 南瓜つぶし 玉葱つぶし	パンがゆ 豆腐の野菜煮 南瓜マッシュ	豆腐、人参、玉葱、キャベツ だし、醤油 南瓜、だし、塩	煮込みうどん みそ煮	うどん、人参、玉葱、大根 じゃが芋、だし、醤油 さけ、だし、みそ
8・22	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 煮魚 みそ汁	たら、だし 人参、玉葱、小松菜、だし、みそ	七倍がゆ 鶏のスープ煮 煮物	鶏ひき肉、人参、玉葱 なす、だし、醤油 さつまいも、だし
9・30	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 ブロッコリーつぶし 冬瓜つぶし	煮込みうどん 煮浸し	うどん、豆腐、玉葱、冬瓜 だし、醤油 ブロッコリー、人参、だし	七倍がゆ そぼろ煮 みそ汁	鶏ひき肉、人参、青菜 だし、醤油 キャベツ、玉葱、だし、みそ
11・25	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト 玉葱ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 大根つぶし 玉葱つぶし	七倍がゆ 鶏のやわらか煮 煮物	鶏ひき肉、人参、玉葱、 大根、だし、醤油 なす、だし	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、玉葱、かぶ 小松菜、じゃが芋、だし、みそ 豆腐、だし、醤油
12・26	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ たらのあんかけ みそ汁	たら、人参、玉葱、ほうれん草 だし、醤油 里芋、だし、みそ	七倍がゆ 鶏の野菜煮 煮物	鶏ひき肉、人参、玉葱 なす、冬瓜、だし、みそ 南瓜、だし
13・27	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト さつまいもペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし さつまいもつぶし	煮込みうどん 煮物 プレーンヨーグルト	うどん、豆腐、人参、玉葱 キャベツ、かぶ、だし、醤油 さつまいも、だし	パンがゆ さけのクタクタ煮 野菜スープ	さけ、ブロッコリー、人参 玉葱、だし、醤油 白菜、だし、塩
14・28	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 煮魚 煮浸し	さけ、玉葱、だし 小松菜、人参、だし、みそ	七倍がゆ 豆腐の旨煮 すまし汁	豆腐、人参、玉葱、だし、醤油 大根、だし、醤油
29	金	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ そぼろ煮 ポテトスープ	鶏ひき肉、だし、醤油 じゃが芋、人参、玉葱 だし、塩	七倍がゆ しらすの煮物 さつまいもマッシュ	しらす、人参、ほうれん草 玉葱、だし、みそ さつまいも、だし

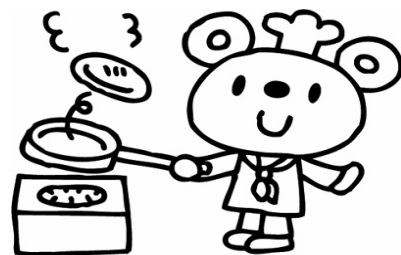


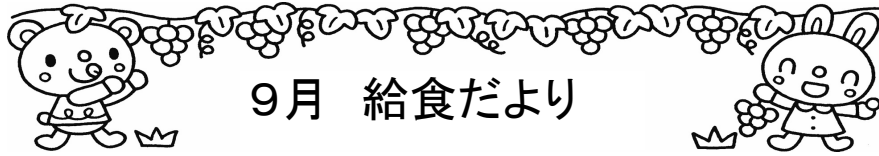
2017年 9月

## 軽食献立表

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		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	調味料
1・15 金	食パン・耳スティック(ココア)	食パン、グラニュー糖			
4 月	おにぎり(きな粉)	米、三温糖	きな粉		食塩
5・19 火	メープルトースト	食パン、メープルシロップ			
6・20 水	サンドクラッカー			いちごジャム	
7・21 木	おにぎり	米、砂糖、ごま油	ツナ油漬缶	にんじん、ひじき	しょうゆ
8・22 金	ロールサンド	ロールパン		りんごジャム、あんずジャム	
11・25 月	おにぎり(ゆかり)	米			
12・24 火	トースト(じゃこ)	食パン、マヨネーズ	しらす干し	パセリ	
13・27 水	おにぎり(焼き)	米、ごま油	かつお節		しょうゆ
14・28 木	ジャムサンド	食パン		ブルーベリージャム、いちごジャム	
29 金	サンドクラッカー			りんごジャム	





## 9月 給食だより

### ～秋のおいしい食べ物～

いろいろな食べ物がおいしくなる秋になりますね。  
秋に旬をむかえる食べ物をおいしく食べるための食材の見分け方について  
ご紹介します。

- ・秋刀魚 …… 黒目の周りが透明で澄んでいる。  
身がそり返っている。  
口先が黄色いものは脂がのっている。
- ・きのこ …… かさあまり開いてなく、軸がしまっている。
- ・さつまいも …… よく太っていてでこぼこが少ない。
- ・りんご …… 軸が固く皮が赤くハリツヤがある。
- ・なす …… ヘタの切り口が新しく、とげが固いほど新鮮。  
表面はツヤ、ハリのあるもの。  
皮の色が薄いのは日光不足ですので、皮が濃いものが良い。
- ・里芋 …… シマ模様がくっきり出ている。  
泥付きで表面が湿っている。
- ・秋鮭 …… 皮がきれいに輝いて、身は鮮やかな赤やピンクなもの。



9月のおすすめ献立のレシピです。ぜひ、作ってみてくださいね。

#### ・秋刀魚の香味焼き（4人分）

秋刀魚	…	4尾	①生姜、醤油、ごま油を合わせる。
生姜	…	0.8g	②①に秋刀魚をくぐらせる。
醤油	…	8g	③オーブン180℃で10分焼く。
ごま油	…	4g	

#### ・キャラメルポテト（4人分）

さつまいも	…	300g	①バター、砂糖、水を煮詰めてタレを作る。
油	…	25g	②さつまいもは、1.5cm角に切って素揚げする。
砂糖	…	18g	③①のタレに②を絡める。
バター	…	5g	
水	…	10g	

