

平成29年

9月分

3歳未満児献立表

かすみ台第一保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	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 金	ソフトフランスパン ミネストローネスープ タンドリーチキン パンプキンサラダ 果物(梨)	マカロニ/三温糖/ソ フトフランスパン/有 塩バター/じゃがいも /水稲穀粒(精白米)	きな粉(大豆)/ベー コン/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/明治ブルガ リアヨーグルト/まぐ ろ缶詰(油漬7ル/41ト) /牛乳/わかめご飯の	キャベツ/玉葱/にん じん/セロリ/パセ リ/にんにく(りん茎) /西洋かぼちゃ/きゅ うり/日本なし	牛乳 ◆わかめおにぎり 麦茶 ☆マカロニきな粉	1杯分 - 493 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g
2 土	スパゲティナーポリタン わかめスープ さつまいもサラダ 果物(バナナ)	ハードビスケット/ス パゲティ/サフラ ワー油/かたくり粉/ さつまいも/とうもろ こし缶詰(ホル)/食パ ン(市販品)	牛乳/ウィンナー/湯 通し塩蔵わかめ(塩抜 き)/ちりめんじゃこ	玉葱/青ピーマン/に んにく(りん茎)/ねぎ /きゅうり/にんじん /バナナ	牛乳 ◆じゃこトースト 牛乳 ビスケット	1杯分 - 517 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g
4 月	わかめごはん 味噌汁(大根・油揚げ) 秋刀魚の和風パン粉焼き ひじき豆 果物(ぶどう)	プリン/水稲穀粒(精 白米)/三温糖/パン 粉(乾燥)/食パン(市 販品)	わかめご飯の素/油揚 げ/かたくちいわし (煮干し)/さんま/あ おのり/干ひじき(ス テ以釜、乾)/焼き竹輪 /大豆(国産、ゆで)/	だいこん/梅(塩漬)/ にんじん/デラウェア	牛乳 ◆きなこフレンチトースト プリン	1杯分 - 473 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.5 g
5 火	ドリア 春雨スープ いかサラダ 果物(梨)	さつまいも/水稲穀粒 (精白米)/有塩バター /薄力粉/普通はるさ め(乾)/三温糖/サフ ラワー油/ごま油/蒸 しパン粉/日本ぐり	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /むき海老/牛乳/ビ ザ用チーズ/ベーコ ン/いかくん製/牛乳	玉葱/パセリ/干し椎 茸/チンゲンツアイ/ きゅうり/セロリ/ にんじん/日本なし	牛乳 ◆栗入り黒糖蒸しパン 麦茶 ☆ふかし芋	1杯分 - 489 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.7 g
6 水	ぶどうパン 野菜スープ 鮭フライ スパゲティサラダ 果物(バナナ)	ぶどうパン/じゃがい も/薄力粉/パン粉 (乾燥)/サフラワー油 /マカロニ・スパゲッ ティ	牛乳/キャンディチ ーズ/ウィンナー/しろ さけ/ロースハム/★ たまご/ロールいか/ しらす干し(半乾燥品) /さくらえび(素干し)	玉葱/にんじん/キャ ベツ/パセリ/きゅう り/バナナ/ねぎ/ しょうが	牛乳 ◆お好み焼き 牛乳 チーズ	1杯分 - 466 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.2 g
7 木	五分づき米 味噌汁(玉葱・しめじ) 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 果物(ぶどう)	こぶたオレンジゼリー /水稲穀粒(半つき米) /ごま油/三温糖/か たくり粉/白ごま(い り)/チョコ抜きパン	かたくちいわし(煮干 し)/木綿豆腐/豚ひ き肉/焼きのり/牛乳	玉葱/ほんしめじ/ね ぎ/にんじん/ら/ にんにく(りん茎)/ しょうが/ほうれんそ う/ブロッコリー/もやし /デラウェア	牛乳 ミルクパン オレンジゼリー	1杯分 - 477 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 2.1 g
8 金	カレーうどん 厚揚げとつくねの煮物 春雨サラダ 果物(梨)	プレミックス粉(和ケ 用)/うどん(ゆで)/ かたくり粉/三温糖/ 普通はるさめ(乾)/サ フラワー油/ごま油/ さつまいも/有塩バ	豚小間/生揚げ/鶏若 鶏肉ひき肉/ロースハ ム/牛乳/★たまご/ 牛乳	にんじん/玉葱/ほう れんそう/さいやんげ ん/きゅうり/日本な し	牛乳 ◆スイートポテト 麦茶 ☆ホットケーキ	1杯分 - 496 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.9 g
9 土	スパゲティミートソース ポテトスープ キャベツのしらす和え 果物(バナナ)	カルシウムウエハース /スパゲティ/じゃ がいも/三温糖/ごま 油/食パン(市販品) /有塩バター/グラ ニュー糖	豚ひき肉/ベーコン/ しらす干し(微乾燥品) /牛乳	にんじん/玉葱/にん んにく(りん茎)/トマト 缶詰(ホー)/パセ リ/キャベツ/バナナ	牛乳 ◆シュガートースト 麦茶 ウエハース	1杯分 - 445 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.6 g
11 月	パンプキンカレーライス チキンスープ 棒々鶏サラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)/か たくり粉/白ごま(す り)/三温糖/とうも ろこし缶詰(ホー)/ とうもろこし缶詰(ホ ー)/強力粉(1等)/薄力	明治十勝ヨーグルト/ 豚小間/鶏小間/鶏若 鶏肉さき身	西洋かぼちゃ/にんじ ん/玉葱/えのきたけ /ほうれんそう/干し 椎茸/ミニトマト/ きゅうり/ブロッコリー /もやし/バナナ	牛乳 ◆ライスコロッケ 麦茶 ☆ポイルウィンナー	1杯分 - 509 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g
12 火	味噌ラーメン 鮭のホイル焼き わかめときゅうりの酢の物 果物(ぶどう)	中華めん(ゆで)/とう もろこし缶詰(ホー)/ 三温糖/水稲穀粒(精 白米)/薄力粉/パン 粉(乾燥)/サフラワー 油	ウィンナー/豚ひき肉 /しろさけ/わかめ/ かに風味かまぼこ/牛 乳/鶏若鶏肉ひき肉/ プロセスチーズ	キャベツ/にんじん/ ブロッコリー/もやし/ ら/えのきたけ/ぶな しめじ/きゅうり/ぶ どう/玉葱	牛乳 ◆ライスコロッケ 麦茶 ☆ポイルウィンナー	1杯分 - 480 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.2 g
13 水	麦ご飯 すまし汁(わかめ・ねぎ) 高野豆腐のオランダ煮 五色サラダ 果物(梨)	じゃがいも/水稲穀粒 (精白米)/おおむぎ (押麦)/かたくり粉 /サフラワー油/三温 糖/普通はるさめ(乾) /サラダ油/ごま油	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/錠節(花かつ お)/凍り豆腐/鶏小 間/ロースハム/★た まご/牛乳/ウィン ナー	ねぎ/にんじん/干し 椎茸/きゅうり/日本 なし	牛乳 ◆スパゲティーばん 麦茶 ☆ゆでじゃが芋	1杯分 - 495 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.9 g
14 木	牛乳パン 肉団子スープ 鶏のクラッカー焼き コーンポテトサラダ 果物(バナナ)	こぶたグレーゼリー /牛乳パン/かたくり 粉/クラッカー/有塩 バター/じゃがいも/ とうもろこし(冷凍) /水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉/蒸しかまぼ こ/鶏若鶏肉モモ(皮 付き)/ロースハム/ しらす干し(微乾燥品) /あおのり	玉葱/にんじん/はく さい/ほうれんそう/ きゅうり/バナナ	牛乳 ◆しらすおにぎり グレーゼリー	1杯分 - 457 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.8 g
15 金	チキンライス オニオンスープ 魚のコーンマヨネーズ焼き ひじきのサラダ 果物(梨)	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし缶詰(ホー) /三温糖/ごま油/さ つまいも/上白糖/サ フラワー油/ごま(い り)	鶏若鶏肉ひき肉/めか じき/干ひじき(ス テ以釜、乾)/かに風味か まぼこ/牛乳	バナナ/にんじん/玉 葱/グリーンピース(冷 凍)/パセリ/きゅう り/★えだまめ(冷凍) /日本なし	牛乳 ◆大学芋 麦茶 果物(バナナ)	1杯分 - 474 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.1 g
16 土	ウィンナーピラフ レタススープ 海藻サラダ 果物(バナナ)	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/三温 糖/サラダ油/ごま油 /黒ごま食パン	ウィンナー/湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)/か に風味かまぼこ/牛乳 /クリームチーズ	玉葱/赤ピーマン/パ セリ/レタス/ブロッ コリー/もやし/きゅう り/バナナ	牛乳 ◆クリームチーズサンド 麦茶 ビスケット	1杯分 - 493 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g
19 火	にんじんロール コーンシチュー 鶏肉の味噌漬け焼き キャベツかにかまサラダ 果物(ぶどう)	プリン/にんじんロー ル/じゃがいも/と うもろこし缶詰(ホー) /薄力粉/有塩バター/ 三温糖/白ごま(い り)/黒ごま(いり)	豚小間/牛乳/鶏若鶏 肉モモ(皮付き)/かに 風味かまぼこ/牛乳	玉葱/にんじん/パセ リ/キャベツ/きゅう り/ぶどう/レタス/ こねぎ	牛乳 ◆レタス炒飯 プリン	1杯分 - 479 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.0 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価

エネルギー

479 kcal

タンパク質

脂 質

16.0 g

食塩相当量

2.0 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	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		
20 水	ほうとううどん 肉豆腐 ごぼうサラダ 果物(梨)	水稲穀粒(精白米)／黒ごま(いり)／うどん(ゆで)／しらたき／三温糖／白ごま(いり)／もち米	豚小間／焼き豆腐／ツナチヤンク／あずき(乾)	西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／ほうれんそう／ごぼう／きゅうり／日本なし	麦茶 ◆おはぎ ☆ごまおにぎり	エネルギー 465 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.3 g
21 木	きのご飯 すまし汁(はんぺん・葱) 鯖のみそ煮 ほうれん草と油揚げのごま果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖／ごま(いり)／ぎょうざの皮／グラニュー糖／サフラワー油	ヨーグルト／油揚げ／はんぺん／鰹節(花かつお)／まさば／牛乳	えのきたけ(味付け瓶詰)／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほんしめじ／にんじん／グリーンピース(冷凍)／ねぎ／しょうが／ほうれんそう／バナナ／西洋かぼ	牛乳 ◆パンプキンパイ ヨーグルト	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 2.7 g
22 金	赤飯 すまし汁(わかめ・麩) ミートローフ マカロニサラダ 果物(ぶどう)	塩せんべい／もち米／水稲穀粒(精白米)／黒ごま(いり)／花麩／とうもろこし(冷凍)／パン粉(乾燥)／マカロニ／ショートケーキ	ささげ(乾)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かつお加工品(かつお節)／豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉／ベーコン／牛乳／★たまご	玉葱／にんじん根(冷凍)／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／ぶどう	麦茶 ケーキ 麦茶 せんべい	エネルギー 454 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.7 g
25 月	コッペパン 中華風コンソープ かぼちゃのグラタン イタリアンサラダ 果物(バナナ)	こぶたピーチゼリー／コッペパン／有塩バター／とうもろこし缶詰(クリーム)／かたくり粉／薄力粉／三温糖／サフラワー油／水稲穀粒(精白米)／中華め	鶏若鶏肉ひき肉／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／牛乳／ピザ用チーズ／ロースハム／サラダチーズ／牛乳／なると／豚ひき肉	ねぎ／西洋かぼちゃ／玉葱／きゅうり／バナナ／あさつき／キャベツ	牛乳 ◆そば飯 ピーチゼリー	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.2 g
26 火	御飯 味噌汁(さつまいも・玉葱) 豆腐の中華煮 七色サラダ 果物(梨)	ブレミックス粉(初搾り用)／水稲穀粒(精白米)／さつまいも／ごま油／かたくり粉／三温糖／サフラワー油／食パン(市販品)／アーモンドパウダー	かたくちいわし(煮干し)／木綿豆腐／豚小間／ロールいか／むき海老／鶏若鶏肉ささ身／干ひじき(アフリカ産、乾)／サラダチーズ／牛乳／★たまご	玉葱／にんじん／たけのこ(ゆで)／干し椎茸／グリーンピース(冷凍)／しょうが／にんにく(りん茎)／だいこん／きゅうり／レッドキャベツ／日本なし	牛乳 ◆アーモンドトースト 麦茶 ☆ホットケーキ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.3 g
27 水	栗御飯 すまし汁(豆腐・わかめ) 鮭のきのこソース キャベツのおかかあえ 果物(ぶどう)	水稲穀粒(精白米)／日本ぐり／黒ごま(いり)／薄力粉／三温糖／有塩バター／かたくり粉／サンドイッチ食パン	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／絹ごし豆腐／鰹節(花かつお)／しるさけ／かつお加工品(かつお節)／牛乳／ツナチヤンク	バナナ／ほんしめじ／えのきたけ／エリンギ／生しいたけ(菌床栽培、生)／キャベツ／ぶどう／玉葱	牛乳 ◆オニオンツナサンド 麦茶 果物(バナナ)	エネルギー 450 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.6 g
28 木	けんちんうどん 南瓜の天ぷら れんこんサラダ 果物(梨)	うどん(ゆで)／さといも／薄力粉／サフラワー油／三温糖／白ごま(すり)／無塩バター／グラニュー糖	明治十勝ヨーグルト／豚小間／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／ロースハム／★たまご	だいこん／にんじん／ごぼう／ほうれんそう／ねぎ／西洋かぼちゃ／れんこん／きゅうり／日本なし／りんご	麦茶 ◆林檎のパウンドケーキ ヨーグルト	エネルギー 485 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.8 g
29 金	秋刀魚の蒲焼丼 味噌汁(なめこ・豆腐) 冷しゃぶ中華丼 果物(ぶどう)	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／ごま(いり)／三温糖／ごま油／フランスパン／有塩バター／グラニュー糖	さんま／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／豚ロース(赤肉)	バナナ／なめこ／きゅうり／ブロッコリー／もやし／にんじん／ぶどう／あんぱんまんスイーツりん	りんごジュース ◆ラスク 麦茶 果物(バナナ)	エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.6 g
30 土	ツナピラフ キャベツベーコンスープ 大根とツナのサラダ 果物(バナナ)	カルシウムウエハース／水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホル)／サンドイッチ食パン／いちごジャム(低糖度)	牛乳／まぐろ缶詰(油漬ルーライト)／ベーコン	玉葱／パセリ／キャベツ／だいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆ジャムサンド 牛乳 ウエハース	エネルギー 494 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.1 g

きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通して言えるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子供の便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子供には、シチューやカレー、スパゲティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子供が好きなメニューと組み合わせ、おいしく食べられるようにしましょう。

食べこよみ

秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べる様になったと言われていました。また、秋の彼岸に食べる「おはぎ」と、春の彼岸に食べる「ぼたもち」は基本的に同じものですが、「おはぎ」は萩の季節の秋、「ぼたもち」は牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。

