

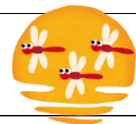
9月の献立表

増美保育園 田町 2020年9月



名阪食品
MEIKAN SHOKUHIN

日 曜日	昼食	さいりょう				その他
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの		
	午前おやつ 午後おやつ	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・菌類・くだもの類	穀類・油類類・砂糖類・いも類		
1 火	ホキのコーリンチーソース ぎゃべつの胡麻和え 味噌汁 ご飯	ほき 味噌	玉葱,長葱,人参,にんにく,生姜 ぎゃべつ,人参 小松菜,玉葱	片栗粉,サラダ油,砂糖,胡麻油 三温糖,胡麻 米	塩,料理酒,酢,醤油 醤油,料理酒 天然だし	
	にんじん煮 さつま芋蒸しパン 牛乳	牛乳 牛乳	人参	砂糖 小麦粉,砂糖,サラダ油,さつま芋		ベーキングパウダー
2 水	八宝菜 南瓜の煮つけ 中華風コーンスープ ご飯	豚肉,竹輪,うずらの卵 玉子	玉葱,人参,白菜,もやし,椎茸 南瓜 クリームコーン,玉葱,パセリ	胡麻油,片栗粉,サラダ油 砂糖 片栗粉 米	塩,こしょう,醤油,オイスターソース 鶏がらスープ 醤油,みりん,天然だし 鶏がらスープ,塩,こしょう	
	大根煮 じゃこトースト 牛乳	しらす 牛乳	大根 青のり粉	食パン,マヨネーズ	天然だし	
3 木	ツナトマトスバゲティ ひじきマリネ コンソメスープ 蒸しじゃが芋 ゆかりチーズおにぎり 麦茶	ツナ	玉葱,人参,干し椎茸,水煮トマト ひじき,大根,いんげん,人参 ほうれん草,人参,パセリ	スバゲティ,サラダ油,小麦粉 砂糖,サラダ油 じゃが芋 米	ケチャップ,中濃ソース,塩,コンソメ 醤油,酢,塩 コンソメ,塩,こしょう	
	ほうれん草としらすの玉子焼き パプリカの納豆和え 味噌汁 ご飯 バナナ	玉子,しらす 納豆,かつお節 味噌	ほうれん草,長葱 もやし,赤パプリカ なめこ,万能葱	サラダ油,砂糖 米	天然だし,料理酒,醤油 醤油 天然だし	
4 金	いもち 麦茶	牛乳		じゃが芋,片栗粉,サラダ油	塩,醤油 麦茶	
	ハヤシライス フレンチサラダ みかんヨーグルト ポーロ りんご蒸しパン 牛乳	豚肉 ロースハム ヨーグルト 牛乳	玉葱,マッシュルーム,グリーンピース ぎゃべつ,胡瓜,コーン みかん缶	サラダ油,米 サラダ油,砂糖 砂糖 かぼちゃポーロ 小麦粉,サラダ油,砂糖	塩,こしょう,卵対応ハヤシフレーク ウスターソース,ケチャップ,コンソメ 酢,塩,こしょう	ベーキングパウダー
8 火	家常豆腐 ブロッコリーのツナマヨソース 肉団子のスープ ご飯 オレンジ ぶどうフルーチェ 麦茶	厚揚げ,豚肉,味噌 ツナ ミートボール	ぎゃべつ,玉葱,人参,ピーマン,しめじ,生姜 ブロッコリー,赤パプリカ わかめ,人参	サラダ油,砂糖,片栗粉 マヨネーズ 胡麻油 米	醤油,中華味 塩,こしょう 鶏がらスープ,醤油,塩,こしょう	
	五目醤油ラーメン ほうれん草とはんぺんの和え物 梨 蒸さつま芋 ふりかけおにぎり 麦茶	豚肉,ナルト はんぺん	もやし,ぎゃべつ,人参,コーン ほうれん草,人参,しめじ 梨	中華麺,サラダ油,胡麻油 さつま芋 米	醤油ラーメンスープ,塩,こしょう 醤油,和風だし	
9 水	ちらし寿司 大学芋 すまし汁 大根煮 レーズンコーン 牛乳	鶏肉,高野豆腐 かまぼこ 牛乳 牛乳	胡瓜,焼のり 三つ葉 大根 レーズン	砂糖,胡麻,米 さつま芋,サラダ油,胡麻,砂糖 ホットケーキミックス,マーガリン	塩,料理酒,醤油,みりん 醤油,酢 天然だし,塩,醤油 天然だし	
	鶏のからあげ *焼きブチトマト 大根のカニカマあん 味噌汁 ご飯 りんご チーズトースト 牛乳	鶏肉 かにかま 油揚げ,味噌	生姜 ミニトマト 大根,人参,グリーンピース 茄子	片栗粉,小麦粉,サラダ油 片栗粉 米	醤油,料理酒 だし汁,塩,醤油,みりん,天然だし 天然だし	
10 木	鮭のグラタン焼き ウインナーのカレーソテー かき玉風コンソメスープ ご飯 蒸しかぼちゃ きなこスナッギ 牛乳	鮭,チーズ ウインナー 玉子	玉葱,パセリ 枝豆 玉葱	サラダ油 じゃが芋,サラダ油 片栗粉 米	塩,こしょう,ホワイトソース缶 カレー粉,塩,コンソメ コンソメ,塩,こしょう	
	広東風野菜炒め チーズ粉ふき芋 味噌汁 菜飯ごはん 蒸しじゃが芋 コーンマヨパン 牛乳	豚肉 粉チーズ 味噌	人参,筍,もやし,玉葱,ぎゃべつ,ピーマン 干し椎茸,生姜 パセリ オクラ 菜めし,ご飯の素	サラダ油 じゃが芋 焼麩 米	オイスターソース,鶏がらスープ,塩 醤油,こしょう 塩 天然だし	
11 金	鮭のグラタン焼き ウインナーのカレーソテー かき玉風コンソメスープ ご飯 蒸しかぼちゃ きなこスナッギ 牛乳	鮭,チーズ ウインナー 玉子	玉葱,パセリ 枝豆 玉葱	サラダ油 じゃが芋,サラダ油 片栗粉 米	塩,こしょう,ホワイトソース缶 カレー粉,塩,コンソメ コンソメ,塩,こしょう	
	ポークカレー コールスローサラダ りんご 蒸さつま芋 ひじきおにぎり 麦茶	豚肉,牛乳 ロースハム	玉葱,人参,生姜,にんにく ぎゃべつ,人参,コーン りんご	じゃが芋,サラダ油,米 マヨネーズ さつま芋 米,砂糖	カレー粉,卵対応カレーフレーク ケチャップ,ウスターソース 酢,塩 醤油,みりん,塩,だし汁 麦茶	
12 水	鶏肉の胡麻照り焼き *焼きブチトマト もやしとしらすのサラダ 味噌汁 ご飯 ヨーグルト 大根もち 麦茶	鶏肉 しらす 味噌 ヨーグルト ベーコン	ミニトマト もやし,胡瓜,人参 わかめ,長葱 大根,玉葱	砂糖,胡麻,サラダ油 砂糖,胡麻油 米 サラダ油,小麦粉,片栗粉,胡麻油	醤油,みりん 醤油,酢 天然だし めんつゆ 麦茶	



9月の献立表

増美保育園 田町 2020年9月



日 曜日	昼食 午前おやつ 午後おやつ	さいりょう			その他
		赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
18 金	肉じゃが 青菜と竹輪の和え物 味噌汁 ご飯	豚肉 竹輪 油揚げ,味噌	人参,玉葱,いんげん 青梗菜,赤パプリカ,コーン,生姜 茄子	じゃが芋,サラダ油,砂糖 米	天然だし,醤油,みりん 醤油 天然だし
	にんじん煮 オレンジゼリー 麦茶		人参 オレンジジュース,みかん缶	砂糖 砂糖	寒天 麦茶
23 水	かれのい煮付 *いんげん 切り干し大根煮 味噌汁 ふりかけご飯 赤ちゃんせんべい ぶどうゼリー 麦茶	かれい 油揚げ,さつま揚げ 味噌 ふりかけ	生姜 いんげん 切り干し大根,人参,グリーンピース 南瓜,玉葱	砂糖 砂糖,サラダ油 米	醤油,みりん 醤油 天然だし
	イタリアンチキン *ほうれん草ときのこのソテー 南瓜サラダ コンソメスープ ピラフ ポーロ ショートケーキ 麦茶	鶏肉,チーズ ロースハム	ほうれん草,しめじ 南瓜,人参,コーン,グリーンピース 玉葱,いんげん 玉葱,人参,コーン	砂糖,サラダ油 サラダ油 マヨネーズ 米,オリーブオイル	塩,ケチャップ,ウスターソース 塩,コンソメ 塩,こしょう コンソメ,塩,こしょう コンソメ,塩,こしょう
25 金	焼きそば じゃがバター チョコバナナ 蒸さつま芋 フランクフルト 牛乳	豚肉 フランクフルト 牛乳	人参,玉葱,もやし,きゃべつ,青のり粉 バナナ	焼きそば麺,サラダ油 じゃが芋,マーガリン チョコソース さつま芋	焼きそばソース,塩 塩 チョコスプレー
	スバニッシュオムレツ *ブロッコリー キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ ロールパン バナナ わかめごまおにぎり 麦茶	玉子,豚肉,スキムミルク チーズ	いんげん ブロッコリー きゃべつ,人参 かいわれ大根,えのき茸,人参,パセリ	じゃが芋,マーガリン マヨネーズ,砂糖 ロールパン	塩,こしょう,ケチャップ 塩 酢,塩 コンソメ,塩,こしょう
29 火	キーマカレー 小松菜とウィンナーのソテー オレンジ 蒸さつま芋 あんバターサンド 牛乳	豚肉 ウィンナー 牛乳	玉葱,人参,生姜,にんにく 小松菜,コーン オレンジ	米,サラダ油 さつま芋 食パン,こしあん,マーガリン	乳対応カレーフレーク コンソメ,こしょう,塩
	生揚げと野菜の甘辛炒め ほうれん草の納豆マヨドレ和え 味噌汁 ご飯 蒸しかぼちゃ しらすおやき 麦茶	厚揚げ,豚肉 納豆 味噌	きゃべつ,人参,玉葱,青梗菜 ほうれん草,人参,もやし わかめ	サラダ油,砂糖 マヨドレ 焼酎 米	醤油,みりん,料理酒,鶏がらスープ 醤油 天然だし
30 水	生揚げと野菜の甘辛炒め ほうれん草の納豆マヨドレ和え 味噌汁 ご飯 蒸しかぼちゃ しらすおやき 麦茶	厚揚げ,豚肉 納豆 味噌	きゃべつ,人参,玉葱,青梗菜 ほうれん草,人参,もやし わかめ	サラダ油,砂糖 マヨドレ 焼酎 米	醤油,みりん,料理酒,鶏がらスープ 醤油 天然だし
	生揚げと野菜の甘辛炒め ほうれん草の納豆マヨドレ和え 味噌汁 ご飯 蒸しかぼちゃ しらすおやき 麦茶	厚揚げ,豚肉 納豆 味噌	きゃべつ,人参,玉葱,青梗菜 ほうれん草,人参,もやし わかめ	サラダ油,砂糖 マヨドレ 焼酎 米	醤油,みりん,料理酒,鶏がらスープ 醤油 天然だし

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
※27品目アレルギー不使用の食材には 対応 と表記しています



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1歳～2歳	エネルギー	460kcal	450kcal
	たんぱく質	15 g	14.7g
	食塩	1.7 g	2g
3歳～5歳	エネルギー	530kcal	522kcal
	たんぱく質	18 g	18.4g
	食塩	2.1 g	2.5g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものととなります



給食室より

今年の秋分の日は9月22日です。この秋分の日を中日とし前後3日の合計7日間が秋のお彼岸になります。「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、この時期になると昼間の厳しい残暑も和らぎ、過ごしやすいうちが増えてくる頃です。しかし夏の疲れが出てくる頃でもありますのでしっかりとバランスの取れた食事とたっぷりの睡眠をとって体調を崩さないようにしましょう。