

平成30年9月 幼児食献立表

保育園アリス馬絹

行事	日	曜	給食	午後おやつ	3色分類			栄養価(エネルギー、 蛋白、脂質の順に 表示)	
					赤(身体を作る・ 血や肉になる)	黄 (カや体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)	乳児	幼児
	1・15	土	ごはん鶏肉のさっぱり煮 洋野菜のソテー 味噌汁(玉ねぎ・いんげん)	麦茶 フルーツヨーグルト	鶏もも肉 ヨーグルト	米 砂糖 醤油 サラダ油 麩 味噌	カリフラワー ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ さやいんげん もも みかん	383kcal 14.4g 9.7g	432kcal 15.7g 9.4g
	3・29	月・土	ごはん 生揚げの中華風煮 キャベツの胡麻和え すまし汁(麩・小松菜) りんご	牛乳 白玉団子	豚ひき肉 生揚げ きな粉 牛乳	米 醤油 砂糖 ごま油 黒ゴマ 麩	玉ねぎ たけのこ ねぎ キャベツ 人参 小松菜 りんご	554kcal 20.3g 17.1g	646kcal 23.1g 18.8g
	4・18	火	ごはん 鶏肉のカレー風味揚げ ひじきのナムル 具だくさん味噌汁	牛乳 オレンジゼリー	鶏もも肉 牛乳	米 小麦粉 サラダ油 醤油 ごま油 砂糖 こんにゃく 味噌	小松菜 ひじき 人参 きゅうり 大根 玉ねぎ さやいんげん	512kcal 18.6g 17.5g	593kcal 20.9g 19.2g
	5・19	水	ごはん 回鍋肉 三色お浸し すまし汁(わかめ・チンゲン菜) 梨	牛乳 野菜クッキー	豚もも肉 牛乳	米 サラダ油 味噌 醤油 砂糖 麩 バター	キャベツ 赤ピーマン ねぎ ほうれん草 もやし 人参 ちんげんさい 梨 わかめ	418kcal 13.2g 13.3g	476kcal 14.2g 14.0g
	6・20	木	キノコとツナの スパゲッティ さつま芋とリンゴのサラダ キャベツのスープ	牛乳 おはぎ	ツナ きな粉 牛乳	スパゲッティ サラダ油 醤油 さつま芋 こしあん	しめじ えのき 玉ねぎ りんご レーズン キャベツ とうもろこし 人参	570kcal 20.0g 16.7g	665kcal 22.7g 18.2g
	7・21	金	ごはん さんまの蒲焼き れんこんと人参のきんぴら 味噌汁(えのき・かぶ) バナナ	牛乳 ココロポテトフライ	さんま 牛乳	米 小麦粉 サラダ油 醤油 砂糖 ごま油 味噌 じゃが芋	れんこん 人参 さやいんげん えのき かぶ バナナ	549kcal 18.9g 22.7g	639kcal 21.4g 25.7g
	8・22	土	そばろごはん じゃが芋とコーンのソテー 大根と胡瓜の胡麻サラダ 味噌汁(豆腐・なめこ) りんご	牛乳 シュガートースト	鶏ひき肉 豆腐 牛乳 しらす	米 醤油 ごま油 じゃが芋 砂糖 ごま 味噌 食パン バター	玉ねぎ とうもろこし 大根 きゅうり もやし なめこ りんご	520kcal 18.5g 15.1g	603kcal 20.8g 16.2g
	10	月	ロールパン 豆乳グラタン トマトときのこのマリネ 野菜スープ(小松菜・もやし) バナナ	牛乳 焼きビーフン	鶏もも肉 ツナ 牛乳	ロールパン じゃが芋 サラダ油 ケチャップ 砂糖 ビーフン	大根 トマト しめじ 小松菜 もやし 人参 ニラ バナナ	494kcal 23.0g 18.5g	617kcal 28.7g 23.1g
	11・25	火	ごはん 鮭の南蛮風 切り干し大根の煮物 すまし汁(キャベツ・えのき) ぶどう	麦茶 きのこおこわ	鮭 油揚げ	米 小麦粉 サラダ油 砂糖 醤油	玉ねぎ 人参 もやし 切り干し大根 さやいんげん キャベツ えのき ぶどう	443kcal 17.1g 7.9g	554kcal 21.4g 9.8g
(26) 誕生日会	12・26	水	味噌煮込みうどん 豆腐入り松風焼き 胡瓜の中華和え	牛乳 栗のパウンドケーキ	豚もも肉 鶏ひき肉 豆腐 牛乳	うどん 味噌 砂糖 白いりごま 醤油 ごま油 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 きゅうり 栗	506kcal 18.6g 16.7g	633kcal 23.2g 20.9g
	13・27	木	秋野菜カレー ブロッコリーの 胡麻ドレ和え りんご	牛乳 豆乳寒天 クラッカー	鶏もも肉 牛乳 豆乳	米 じゃが芋 バター サラダ油 クラッカー 黒砂糖 砂糖 黒ゴマ ケチャップ ソース	人参 玉ねぎ しめじ なす ブロッコリー りんご	568kcal 17.6g 15.7g	709kcal 22.0g 19.6g
	14・28	金	豚丼 ピクルス風サラダ 味噌汁(豆腐・京菜) 梨	牛乳 さつま芋の蒸しパン	豚ロース肉 豆腐 牛乳 鶏卵	米 砂糖 醤油 サラダ油 味噌 さつま芋	玉ねぎ グリーンピース カリフラワー きゅうり 人参 水菜 梨	528kcal 19.2g 14.8g	660kcal 24.0g 18.5g