

令和2年度 9月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	火	○ごはん ○冬瓜スープ(冬瓜・人参) ○鶏肉のトマト煮(鶏肉・トマト缶・玉葱・マッシュルーム) ○小松菜のソテー(小松菜・ベーコン・パプリカ) ○もやしのサラダ(もやし・きゅうり) ○オレンジ	牛乳 バナナ蒸しパン (小麦粉・バナナ・牛乳・スキムミルク)	I初升 - 670 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.2 g 食塩相当 0.7 g
2	水	○ごはん ○味噌汁(ナス・油揚げ) ○白身魚の甘酢ソースかけ(カレイ・玉葱) ○大根のきんぴら(大根・人参・万能ねぎ) ○オクラの塩昆布和え(オクラ・人参・もやし・塩昆布) ○グレープフルーツ	牛乳 もちもち枝豆パン (小麦粉・じゃが芋・クリームチーズ・粉チーズ・枝豆・牛乳)	I初升 - 510 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 14.4 g 食塩相当 1.9 g
3	木	●チャーハン(米・焼き豚・コーン・玉葱) ○中華スープ(白菜・しめじ) ●チンジャオロース(豚肉・ピーマン・筍・人参・パプリカ) ○さつま揚げの中華煮(さつま揚げ・玉葱・人参) ○ナスのナムル(ナス・きゅうり) ○梨	牛乳 まんじゅう (小麦粉・あんこ・いちごソース)	I初升 - 584 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.1 g 食塩相当 1.9 g
4	金	○ごはん ○味噌汁(わかめ・えのき) ○鶏レバーの松風焼き(鶏レバー・豚挽肉・玉葱・椎茸・ひじき・ごま) ○じゃが芋の煮物(じゃが芋・人参・いんげん) ○ほうれん草のしらす和え(ほうれん草・しらす・しめじ・白菜) ○オレンジ	牛乳 三色ゼリー (ぶどうジュース・りんごジュース・寒天)	I初升 - 496 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.5 g 食塩相当 2.1 g
5	土	○焼うどん(うどん・豚肉・人参・玉葱・キャベツ) ○オニオンスープ(玉葱・コーン) ○ツナサラダ(ツナ・きゅうり・レタス) ○チーズ ○バナナ	お茶 炊込みごはん (米・高野豆腐・人参・グリーンピース)	I初升 - 473 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 8.5 g 食塩相当 1.6 g
7	月	○焼き鳥丼(米・鶏肉・長葱・海苔) ○味噌汁(さつまいも・玉葱) ○揚げ大豆の青のり和え(大豆・じゃこ・青のり) ○人参サラダ(人参・もやし・きゅうり) ○グレープフルーツ	牛乳 カレーウインナーまん (小麦粉・カレー粉・ウインナー)	I初升 - 600 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 16.8 g 食塩相当 1.9 g
8	火	○ごはん ○味噌汁(オクラ・玉葱) ○サバの塩焼き(サバ・大根) ○がんもどきの煮物(がんもどき・人参) ○小松菜とひじきのごま和え(小松菜・ひじき・コーン・ごま) ○梨	牛乳 あげぼん (コッペパン・きなこ)	I初升 - 548 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当 2.3 g
9	水	○ごはん ○味噌汁(冬瓜・人参) ○豚レバーの野菜あんかけ(豚レバー・人参・ピーマン・玉葱) ○豆サラダ(大豆・枝豆・きゅうり・コーン・マヨドレ) ○オレンジ	牛乳 いももち (じゃが芋・青のり)	I初升 - 543 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.2 g 食塩相当 1.8 g
10	木	○冷やしうどん(うどん・鶏肉・長葱・人参・椎茸・わかめ) ○大根とささみのさっぱり和え(チキンささみ・大根・もやし・人参) ○蒸しとうもろこし ○キウイフルーツ	お茶 ひじきみごはん (米・鶏肉・ひじき・人参)	I初升 - 446 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 5.0 g 食塩相当 2.2 g
11	金	○ごはん ○味噌汁(しめじ・白菜) ○豚肉の葱塩焼き(豚肉・長葱) ○切干大根の煮物(切干大根・人参・油揚げ) ○わかめの酢の物(わかめ・きゅうり・コーン) ○オレンジ	お茶 焼きそば (焼きそば麺・豚挽肉・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・青のり)	I初升 - 562 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.7 g 食塩相当 1.7 g
12	土	○ピラフ(米・鶏肉・人参・長葱・グリーンピース) ○もやしスープ(もやし・しめじ) ○豚のコンソメ炒め(豚肉・人参・玉葱) ○チーズ ○バナナ	牛乳 ジャム蒸しパン (小麦粉・豆乳・いちごソース・スキムミルク)	I初升 - 663 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当 0.7 g
14	月	○ごはん ○味噌汁(かんぴょう・油揚げ) ○豚のりんごソース焼き(豚肉・玉葱・りんご) ○かぼちゃの煮物(かぼちゃ) ○キャベツのおかか和え(キャベツ・人参・おかか) ○梨	牛乳 ほうれん草マフィン (小麦粉・牛乳・ほうれん草・スキムミルク・レーズン)	I初升 - 653 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 22.5 g 食塩相当 1.6 g
15	火	○ごはん ○すまし汁(わかめ・椎茸) ○鮭のちゃんちゃん焼き(鮭・キャベツ・えのき・玉葱) ○さつまいものレモン煮(さつまいも・レモン) ○もやしのなめだけ和え(もやし・きゅうり・なめだけ) ○グレープフルーツ	牛乳 ごまシュガートースト (食パン・バター・ごま・スキムミルク)	I初升 - 582 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当 1.9 g

中国料理

16	水	○ジャージャー麺（中華麺・豚挽肉・人参・長葱・ニラ・しめじ・なす・きゅうり） ○中華スープ（玉葱・椎茸） ○鶏レバーと里芋の煮物（鶏レバー・里芋・玉葱・グリーンピース） ○切干大根のゆかり和え（切干大根・きゅうり・ゆかり）	○オレンジ	お茶 納豆チャーハン （米・納豆・豚挽肉・人参・長葱・じゃこ）	Iレシピ - 706 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 11.3 g 食塩相当 2.5 g
17	木	○ごぼん ○すまし汁（麩・しめじ） ○鶏肉のゆず煮（鶏肉・ゆず・長葱） ○人参しりしり（人参・ツナ）	○ブロッコリーの中華和え（ブロッコリー・パプリカ・ごま） ○バナナ	牛乳 おからクッキー （小麦粉・おから・黒糖・豆乳）	Iレシピ - 521 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.4 g 食塩相当 1.3 g
18	金	○チキンカレー（米・鶏肉・さつまいも・人参・玉葱・しめじ・カレールー） ○コンソメスープ（もやし・コーン） ○白菜の煮物（白菜・ベーコン） ○かぼちゃサラダ（かぼちゃ・きゅうり・マヨドレ）	○グレープフルーツ	牛乳 ごま豆乳ゼリー （豆乳・ごま・寒天）	Iレシピ - 739 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.6 g 食塩相当 1.9 g
19	土	○ちゃんぽん風うどん（うどん・豚肉・キャベツ・もやし・人参・豆乳） ○肉じゃが（豚肉・じゃが芋・玉葱・人参） ○大根サラダ（大根・きゅうり・コーン） ○バナナ		牛乳 ココアスコーン （小麦粉・ココア・スキムミルク・豆乳）	Iレシピ - 571 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当 1.4 g
23	水	○ごぼん ○味噌汁（じゃが芋・玉葱） ○豚の生姜焼き（豚肉・玉葱） ○高野豆腐の煮物（高野豆腐・人参・いんげん）	○ほうれん草の海苔和え（ほうれん草・人参・もやし・海苔） ○グレープフルーツ	お茶 フォースープ （フォー・鶏肉・長葱・人参・椎茸）	Iレシピ - 645 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 8.9 g 食塩相当 1.6 g
24	木	○さのこスパゲティ（スパゲティ・鶏肉・椎茸・えのき・しめじ・玉葱・パプリカ・ほうれん草） ○チンゲン菜スープ（チンゲン菜・豆腐） ○ひじきのサラダ（ひじき・人参・きゅうり・マヨドレ） ○バナナ		牛乳 おはぎ （米・もち米・あんこ）	Iレシピ - 520 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 8.2 g 食塩相当 1.7 g
25	金	○コッペパン ○コンソメスープ（玉葱・人参・コーン） ○鶏肉のホワイトソースがけ（鶏肉・玉葱・マッシュルーム・豆乳・チーズ・パセリ・パプリカ） 誕生会 ○フレンチサラダ（キャベツ・人参）	○巨峰	牛乳 チーズケーキ （小麦粉・卵・クリームチーズ・牛乳・レモン）	Iレシピ - 506 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.7 g 食塩相当 1.6 g
26	土	○チャーハン（米・豚挽肉・人参・玉葱） ○中華スープ（人参・白菜） ○ポークチャップ（豚肉・玉葱・ケチャップ） ○ナムル（キャベツ・きゅうり・ごま）	○バナナ	牛乳 抹茶蒸しパン （小麦粉・抹茶・スキムミルク・豆乳）	Iレシピ - 648 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.2 g 食塩相当 1.3 g
28	月	○ハヤシライス（米・豚肉・玉葱・マッシュルーム・エリンギ・じゃが芋・トマトジュース・米粉） ○ほうれん草スープ（ほうれん草・コーン） ○野菜ソテー（いんげん・ウィンナー・パプリカ・しめじ） ○オレンジ		牛乳 レーズンクッキー （小麦粉・牛乳・バター・スキムミルク・レーズン）	Iレシピ - 648 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当 1.2 g
29	火	○ごぼん ○味噌汁（かぶ・生揚げ） ○白身魚の煮付け（メルルーサ） ○ひじきの煮物（ひじき・人参・グリーンピース）	○根菜サラダ（れんこん・人参・きゅうり・マヨドレ） ○柿	お茶 ビーフンソテー （ビーフン・豚挽肉・キャベツ・人参・ピーマン）	Iレシピ - 478 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 8.0 g 食塩相当 1.8 g
30	水	○麻婆ナス丼（米・豚挽肉・ナス・長葱・人参・椎茸） ○春雨スープ（春雨・さくらげ・万能ねぎ） ○小松菜のナムル（小松菜・人参・もやし・ごま） ○チーズ	○バナナ	牛乳 りんごドーナツ （小麦粉・卵・りんご・レーズン・スキムミルク）	Iレシピ - 603 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.7 g 食塩相当 0.9 g

＜季節の食材＞

枝豆

枝豆は大豆の未熟な実です。タンパク質やビタミンB1、食物繊維が豊富で大豆にはないビタミンCが多いのも特徴です。特にタンパク質は動物性タンパク質に似たアミノ酸組成のためとても良質です。見分け方は、緑色が濃くてさやがふっくらとふくらみ、大きさもそろっているものが良質です。また、収穫して半日ほどおくと甘みが半減してしまうので、買って来たらすぐに茹でるのが美味しさをキープするポイントです。

もちもち枝豆パン

＜材料＞（約8個分）

★・薄力粉	50g	・砂糖	2g	・枝豆	20g
・強力粉	50g	・粉チーズ	10g	・牛乳（約80ml）	
・ドライイースト	50g	・クリームチーズ	40g	（水や豆乳などでも大丈夫です）	
・塩	2g				

＜作り方＞

- ① 粉類（★）、*ドライイースト、塩、砂糖を合わせてふるう。
（*予備発酵の必要なイーストは予備発酵させる）
- ② 室温にしたクリームチーズ、つぶしたじゃが芋、ベーコン、粉チーズをよく混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を混ぜ、牛乳などの水分を加えながらこねる。
- ④ 手に油をつけ丸めるか、油のついたスプーンで丸め、クッキングシートを敷いた天板にのせる。
- ⑤ 170℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。

