

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・大豆) ○小松菜のソテー(小松菜・ベーコン・パプリカ)	牛乳 バナナケーキ (小麦粉・バナナ・牛乳・スキムミルク)	1杯 - 548 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.6 g 食塩相当 0.7 g
2	水	○ごはん ○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)	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)	1杯 - 554 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.1 g 食塩相当 1.9 g
3	木	○ごはん ○味噌汁(ナス・油揚げ) ○白身魚の甘酢ソースがけ(カレイ・玉葱) ○大根のきんぴら(大根・人参・万能ねぎ)	牛乳 まんじゅう (小麦粉・あんこ)	1杯 - 525 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 11.9 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)	牛乳 ニガゼリー (ぶどうジュース・りんごジュース・寒天)	1杯 - 497 kcal たんぱく質 20.5 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	お茶 炊込みごはん (米・高野豆腐・人参・グリーンピース)	1杯 - 479 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.2 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・いりこ・青のり) ○人参サラダ(人参・もやし・きゅうり)	牛乳 カレーワインナーまん (小麦粉・カレー粉・ウインナー)	1杯 - 606 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 17.1 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)	牛乳 あげぼん (コッパン・きなこ)	1杯 - 647 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 25.4 g 食塩相当 2.4 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)	牛乳 いもち (じゃが芋・青のり)	1杯 - 533 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 13.2 g 食塩相当 1.8 g
10	木	○チャーシュー麺(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) ○大根のさつぱり和え(大根・もやし・人参) ○蒸しとうもろこし	お茶 小松菜とじゃこのおにぎり (米・じゃこ・小松菜・ごま)	1杯 - 604 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 8.9 g 食塩相当 2.2 g
11	金	○ひじきごはん(米・ひじき・人参・グリーンピース) ○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・ごま)	牛乳 おからクッキー (小麦粉・おから・黒糖・豆乳・スキムミルク)	1杯 - 519 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.8 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	牛乳 ジャム蒸しパン (小麦粉・豆乳・いちごジャム)	1杯 - 658 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.9 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)	牛乳 ほうれん草蒸しパン (小麦粉・牛乳・ほうれん草・スキムミルク・レーズン)	1杯 - 582 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16 g 食塩相当 1.6 g
15	火	○きつねうどん(うどん・鶏肉・油揚げ・かまぼこ・人参・ほうれん草・長葱) ○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) ○バナナ	お茶 納豆チャーハン (米・納豆・豚挽肉・人参・長葱・じゃこ)	1杯 - 568 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 9.4 g 食塩相当 2.2 g
16	水	○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)	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)	1杯 - 575 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.3 g 食塩相当 1.9 g
17	木	○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)	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)	1杯 - 507 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 11.8 g 食塩相当 1.6 g

18	金	○チキンカレー（米・鶏肉・さつまいも・人参・玉葱・しめじ・スキムミルク・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）	I181 - 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・牛乳）	I191 - 570 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）	I231 - 746 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.6 g 食塩相当 1.8 g
24	木	○きのこスパゲティ（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		お茶 おぼき （米・もち米・あんこ）	I241 - 451 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 3.1 g 食塩相当 1.6 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・パン粉） 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）	I251 - 506 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.4 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・牛乳）	I261 - 619 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.4 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）	I281 - 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・厚揚げ） ○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 塩昆布おにぎり （米・塩昆布・チーズ・ごま）	I291 - 429 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 3.6 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・きくらげ・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）	I301 - 636 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.8 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	1g	・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。