

平成26年 9月分 給食献立表

池上長尾保育園

日/曜日	1. 2歳児 午前おやつ	昼食	3時おやつ	使用食材名	栄養価
1・29 (月)	ほうじ茶 塩せんべい	豚肉のみそ丼 豆腐のわかめのすまし汁 キャベツのゆかり和え	牛乳 のりチーズ揚げ	ほうじ茶/塩せんべい/米/豚肉/酒/塩/赤ピーマン チンゲンサイ/たまねぎ/みそ/砂糖/しょうゆ/油 木綿豆腐/わかめ/ねぎ/かつおだし汁 キャベツ/にんじん/しそ/ふりかけ/牛乳/チーズ/ヤ焼きのり/餃子の皮	エネルギー 488kcal タンパク質 16.8g
2・30 (火)	ほうじ茶 しょうゆせんべい	ご飯 みそ汁(わかめ・玉ねぎ) チャンプル ベイクドポテト	牛乳 黒糖蒸しパン	ほうじ茶/しょうゆせんべい/米/わかめ/たまねぎ/かつおだし汁/みそ 木綿豆腐/豚肉/タケノコ/にんじん/ニラ/ゴマ油/しょうゆ/塩 ジャガイモ/油/パセリ/牛乳/小麦粉/ベーキングパウダー/黒砂糖	エネルギー 548kcal タンパク質 17g
3・17 (水)	ほうじ茶 ウエハース	ご飯 五目汁 さんまのかば焼き ホウレン草ともやしのお浸し	牛乳 マカロニきな粉	ほうじ茶/ウエハース/米/さといも/大根/にんじん/ごぼう ねぎ/油揚げ/かつおだし汁/しょうゆ/塩/サンマ/しょうが/酒/油/砂糖/片栗粉 もやし/ホウレン草/牛乳/マカロニ/きな粉	エネルギー 578kcal タンパク質 22.1g
4・18 (木)	ほうじ茶 ゴマせんべい	ご飯 みそ汁(ごぼう・カブ) 厚揚げのそぼろ煮 キュウリとエノキの酢の物	ほうじ茶 コーンラーメン	ほうじ茶/ゴマせんべい/米/ゴボウ/カブ/カブの葉/かつおだし汁/みそ 生揚げ/豚ひき肉/にんじん/たまねぎ/グリーンピース/しょうゆ/砂糖 酒/片栗粉/油/きゅうり/えのき/かにかま/酢/塩/生中華麺/コーン缶 わかめ/ネギ/中華スープの素/ゴマ油	エネルギー 527kcal タンパク質 21.2g
5・19 (金)	ほうじ茶 カステラ	ご飯 コーンスープ 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ	牛乳 ツナパン	ほうじ茶/カステラ/米/コーン缶/たまねぎ/にんじん/わかめ/コンソメ/塩 鶏もも肉/小麦粉/油/しょうゆ/砂糖/みりん/しょうが/片栗粉 かぼちゃ/ハム/きゅうり/塩/マヨネーズ/ホットケーキ粉/牛乳/卵 ツナ水煮缶/たまねぎ/マヨネーズ/パセリ	エネルギー 496kcal タンパク質 16.8g
6・20 (土)	ほうじ茶 サブレ	ご飯 肉じゃが 小松菜と大根のサラダ みそ汁(もやし)	ほうじ茶 バナナヨーグルト クラッカー	ほうじ茶/サブレ/米/豚肉/ジャガイモ/にんじん/玉ねぎ/油/しょうゆ 砂糖/みりん/さやえんどう/こまつな/だいこん/しめじ/油/塩/砂糖 もやし/わかめ/かつおだし汁/みそ/バナナ/ヨーグルト クラッカー	エネルギー 466kcal タンパク質 14.4g
8・22 (月)	ほうじ茶 フルーツ缶	ハヤシライス キャベツとツナのドレッシングあえ 白菜スープ	牛乳 アップルゼリー	ほうじ茶/フルーツ缶/米/豚肉/しょうが/油/たまねぎ/にんじん マッシュルーム缶/バター/小麦粉/ケチャップ/ウスターソース/コンソメ/塩 ツナ油漬缶/キャベツ/酢/油/塩/砂糖/白菜/にんじん/コンソメ 塩/片栗粉/牛乳/寒天/砂糖/りんご天然果汁/りんご	エネルギー 697kcal タンパク質 18.1g
9 (火)	ほうじ茶 クッキー	ご飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) レバーローフ ホウレン草とじゃこのお浸し	牛乳 クリームチーズサンド	ほうじ茶/クッキー/米/なす/たまねぎ/ねぎ/かつおだし汁/みそ 豚レバー/油/豚ひき肉/たまねぎ/パン粉/ケチャップ/ウスターソース 塩/牛乳/卵/ホウレン草/しょうゆ/シラス干し 牛乳/食パン/クリームチーズ/パイン缶	エネルギー 546kcal タンパク質 22.6g
10・24 (水)	ほうじ茶 ポーロ	ご飯 のっぺい汁 さばのみそ煮 ビーフンと野菜のソテー	牛乳 りんごとサツマ芋の カップケーキ	ほうじ茶/ポーロ/米/さといも/にんじん/だいこん/ゴボウ/ねぎ/油揚げ かつおだし汁/塩/しょうゆ/片栗粉/さば/みそ/しょうが/酒/みりん/砂糖 ビーフン/たまねぎ/にんじん/ピーマン/油/コンソメ/しょうゆ/酒/ゴマ油 牛乳/ホットケーキ粉/牛乳/卵/砂糖/バター/さつま芋/りんご	エネルギー 580kcal タンパク質 21.1g
11・25 (木)	ほうじ茶 甘辛せんべい	パン きのこスープ 畑のハンバーグ キャベツの香り漬け	牛乳 焼きそば	ほうじ茶/甘辛せんべい/パン/大豆水煮/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん 塩/片栗粉/油/キャベツ/にんじん/レモン果汁/砂糖/塩 えのき/しめじ/たまねぎ/コンソメ/塩/牛乳/蒸し中華麺 豚ひき肉/キャベツ/にんじん/ピーマン/ゴマ油/ウスターソース	エネルギー 433kcal タンパク質 19.6g
12・26 (金)	ほうじ茶 クラッカー	ご飯 かき玉汁(ホウレン草) エビと野菜のかき揚げ トマト	牛乳 お好み焼き	ほうじ茶/クラッカー/米/卵/ホウレン草/かつおだし汁/しょうゆ/塩/片栗粉 エビ/たまねぎ/さつま芋/にんじん/卵/小麦粉/油/塩 トマト/牛乳/豚肉/小麦粉/卵/干しエビ/キャベツ/ネギ/青ノリ かつお節/マヨネーズ/ゴマ油/中濃ソース	エネルギー 590kcal タンパク質 19.7g
13・27 (土)	ほうじ茶 ビスケット	きのこうどん ポイルブロッコリー パイン缶	牛乳 昆布おにぎり	ほうじ茶/ビスケット/干うどん/豚肉/しめじ/えのき/しいたけ ねぎ/にんじん/かつおだし汁/しょうゆ/みりん/片栗粉 ブロッコリー/マヨネーズ/パイン缶 牛乳/米/塩昆布/焼きのり	エネルギー 460kcal タンパク質 16g

※都合により変更になる場合があります。