

2020年9月

給食予定献立表

国立市立東保育園

日/曜	昼献立名	昼 材 料 名	おやつ献立名	おやつ材料	エネルギー
					蛋白質
1 火	ラーメン 鶏の塩麹焼 ポテトソテー 酢の物	中華麺 豚肉 コーン 人参 長葱 小松菜 醤油 塩 こしょう ガラスープ 鶏肉 塩麹 じゃが芋 玉葱 塩 こしょう 油 胡瓜 わかめ 砂糖 酢 塩	りんごジュース 乾パン (乳児はファイバービスケット) バナナ	りんごジュース 乾パン (ファイバービスケット) バナナ	564kcal
					20.2g
2 水	ご飯 かじきの白味噌焼き おかか和え れんこん金平 味噌汁	胚芽米 カジキ 味噌 みりん 砂糖 もやし 胡瓜 人参 醤油 かつお節 れんこん 油 砂糖 醤油 玉葱 ほうれん草 味噌	牛乳 お好み焼き	小麦粉 キャベツ ハム 鶏卵 かつお節 油 ソース	532kcal
					23.3g
3 木	キャロットライス タンドリーチキン 南瓜甘煮 サラダ スープ	胚芽米 人参 ガラスープ 塩 鶏肉 にんにく ヨーグルト カレー粉 塩 南瓜 砂糖 キャベツ 胡瓜 人参 酢 砂糖 塩 油 しめじ 水菜 塩 ガラスープ	牛乳 あんパン	ミルクパン 小豆 砂糖 塩	589kcal
					23.3g
4 金	わかめごはん 豆腐チャンプルー さつま芋煮 塩もみ 味噌汁	胚芽米 炊き込みわかめ 豆腐 豚肉 玉葱 にら 油 鶏卵 砂糖 醤油 かつお節 さつま芋 砂糖 塩 胡瓜 塩 大根 油揚げ 長葱 味噌	牛乳 スクエアケーキ	小麦粉 砂糖 鶏卵 ベーキングパウダー バター 牛乳	644kcal
					20.6g
5 土	豚丼 厚揚げの煮物 マカロニサラダ 和え物 スープ	胚芽米 豚肉 白滝 玉葱 椎茸 醤油 みりん 砂糖 厚揚げ 人参 醤油 みりん 砂糖 マカロニ 人参 胡瓜 酢 塩 砂糖 油 いんげん 醤油 砂糖 青梗菜 玉葱 えのき 醤油 塩	牛乳 きな粉クッキー	小麦粉 砂糖 バター きなこ	641kcal
					21.8g
7 月	ご飯 鶏肉の治部煮 根菜煮 お浸し 味噌汁	胚芽米 鶏肉 片栗粉 油 醤油 みりん 砂糖 れんこん 人参 ごぼう 椎茸 砂糖 醤油 大根 ほうれん草 醤油 玉葱 なす 味噌	牛乳 かりんとう	中力粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 黒糖	519kcal
					18.9g
8 火	ちゃんぽんうどん 豚肉の生姜焼き 和え物 粉吹き芋 ゼリー	ゆでうどん 玉葱 人参 キャベツ 鶏肉 油 醤油 塩 こしょう ガラスープ 豚肉 醤油 みりん 砂糖 生姜 青梗菜 もやし 醤油 刻みのり じゃが芋 塩 みかんゼリー	牛乳 ピザ	ピザクラスト 玉葱 ピーマン ハム ケチャップ トマト缶 チーズ	536kcal
					27.7g
9 水	きのこごはん さんまの塩焼き キャベツの煮浸し 里芋煮 味噌汁	胚芽米 しめじ えのき 舞茸 人参 醤油 砂糖 みりん さんま 塩 キャベツ 人参 椎茸 油揚げ みりん 醤油 里芋 醤油 砂糖 長葱 水菜 味噌	牛乳 アップルパイ	パイシート りんご 砂糖	625kcal
					20.0g
10 木	南瓜パン ヒレカツ スイートポテトサラダ トマト スープ	南瓜パン 豚肉 塩 小麦粉 鶏卵 パン粉 油 ソース さつま芋 人参 胡瓜 油 酢 砂糖 塩 トマト 玉葱 キャベツ もやし 塩 ガラスープ	牛乳 五平餅	胚芽米 味噌 みりん 砂糖	590kcal
					21.0g
11 金	チャーハン 豚肉の香り焼き ナムル ブロッコリー スープ	胚芽米 長葱 焼豚 コーン 油 塩 こしょう 豚肉 にんにく 醤油 みりん なす 人参 ピーマン 醤油 ごま油 塩 ブロッコリー 豆腐 わかめ 醤油 塩	麦茶 アイスクリーム せんべい	アイスクリーム せんべい	560kcal
					19.9g
12 土	ゆかりごはん チキンソテー フレンチサラダ 南瓜マッシュ ポークビーンズ	胚芽米 ゆかり 鶏肉 塩 胡瓜 レタス コーン 塩 酢 砂糖 油 南瓜 砂糖 キャベツ 人参 玉葱 ベーコン 油 大豆水煮 塩 ソース トマト缶 ケチャップ 砂糖 ガラスープ	牛乳 チヂミ	小麦粉 片栗粉 玉葱 ツナ ガラスープ 塩 ごま油 醤油 酢 砂糖	560kcal
					25.2g
14 月	ご飯 擬製豆腐 ひじき煮 即席漬け 味噌汁	胚芽米 豆腐 鶏挽肉 玉葱 ピーマン 鶏卵 パン粉 醤油 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 ひじき 人参 竹輪 油 砂糖 醤油 大根 胡瓜 塩 長葱 なす いんげん 味噌	牛乳 カップケーキ	小麦粉 砂糖 バター ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 干しぶどう	598kcal
					19.6g
15 火	スパゲティトマトソース ポークソーセージ グリーンサラダ 人参グラッセ スープ	スパゲティ 豚肉 玉葱 マッシュルーム ズッキーニ トマト缶 にんにく ケチャップ 砂糖 オリーブオイル ポークソーセージ キャベツ 青梗菜 塩 砂糖 酢 油 人参 砂糖 塩 バター 白菜 しめじ 玉葱 塩 醤油	牛乳 小豆蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 小豆 牛乳	548kcal
					19.6g
16 水	ご飯 鮭の照焼 切干大根煮 茄子の揚げ浸し 味噌汁	胚芽米 鮭 醤油 みりん 砂糖 切干大根 人参 油揚げ ちくわ 醤油 砂糖 みりん なす 油 醤油 みりん 葱 ごま油 長葱 小松菜 味噌	麦茶 ヨーグルト和え クラッカー	ヨーグルト 砂糖 バナナ みかん缶 バイン缶 もも缶 クラッカー	535kcal
					20.4g

※ 乳児は午前のおやつに牛乳を飲みます

17	木	全粒粉パン 鶏の唐揚げカレー風味 ブロッコリー ポテトサラダ スープ	全粒粉パン 鶏肉 醤油 酒 カレー粉 片栗粉 油 ブロッコリー じゃが芋 胡瓜 人参 マヨネーズ キャベツ コーン 人参 玉葱 ベーコン 塩 ガラスープ	牛乳 バナナケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 鶏卵 バター 牛乳 バナナ	579kcal 21.8g
18	金	ご飯 豚肉の味噌焼き ツナ和え 煮物 スープ ぶどう	胚芽米 豚肉 味噌 みりん ツナ缶 胡瓜 キャベツ 醤油 酢 砂糖 人参 いんげん 砂糖 醤油 豆腐 ほうれん草 えのき 醤油 塩 デラウエア	牛乳 やきそば	中華麺 もやし キャベツ 豚肉 油 ソース 塩 かつお節	589kcal 23.5g
19	土	煮込みうどん 竹輪の青のり炒め お浸し トマト バナナ	干しうどん 豚肉 小松菜 玉葱 人参 油揚げ 長葱 醤油 みりん 竹輪 青のり 醤油 油 青梗菜 人参 醤油 トマト バナナ	牛乳 炊き込みおにぎり	胚芽米 鶏挽肉 人参 醤油 塩 酒	550kcal 21.3g
23	水	ご飯 豚の南蛮漬け 南瓜煮 和風サラダ つみれ汁	胚芽米 豚肉 塩 片栗粉 油 醤油 酢 砂糖 長葱 ごま油 南瓜 砂糖 醤油 レタス 胡瓜 わかめ 醤油 砂糖 酢 油 つみれ 大根 人参 椎茸 長葱 味噌	牛乳 ラスク	食パン 砂糖 バター	649kcal 21.5g
24	木	ミルクパン 鶏肉のクリーム煮 フレンチサラダ ブロッコリー スープ	ミルクパン 鶏肉 小麦粉 油 玉葱 にんにく 塩 こしょう 牛乳 人参 胡瓜 酢 油 砂糖 塩 胡瓜 塩 じゃが芋 キャベツ 玉葱 ベーコン 塩 ガラスープ	牛乳 ポークライス	胚芽米 玉葱 ピーマン 豚肉 油 こしょう 塩	556kcal 24.2g
25	金	麻婆豆腐丼 アジの照り焼き きのこの和え物 トマト スープ	胚芽米 豆腐 豚ひき肉 人参 ピーマン 長葱 醤油 ごま油 味噌 生姜 砂糖 片栗粉 アジ 醤油 みりん しめじ 小松菜 人参 醤油 トマト コーン わかめ 長葱 醤油 塩	牛乳 スイートポテト	さつまいも 砂糖 バター 脱脂粉乳 牛乳	578kcal 24.2g
26	土	和風スパゲティ 鶏の照焼 キャベツサラダ ソテー スープ バナナ	スパゲティ ほうれん草 しめじ 玉葱 ベーコン 油 醤油 塩 鶏肉 醤油 みりん 砂糖 キャベツ コーン 人参 砂糖 塩 酢 油 いんげん 塩 油 水菜 玉葱 椎茸 塩 醤油 バナナ	牛乳 マーブル蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ココア	586kcal 23.6g
28	月	ご飯 ハンバーグ ひじきサラダ じゃが芋煮 味噌汁	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 鶏卵 パン粉 塩 ソース ケチャップ ひじき キャベツ 油 塩 酢 醤油 砂糖 じゃが芋 人参 醤油 砂糖 大根 小松菜 味噌	牛乳 リンゴ寒天 せんべい	リンゴジュース 寒天 砂糖 せんべい	573kcal 19.1g
29	火	●誕生会●	お楽しみ献立	麦茶 フローズンヨーグルト クラッカー	フローズンヨーグルト クラッカー	541kcal 26.8g
30	水	ハヤシライス ウインナー コーンサラダ スティック野菜 スープ	胚芽米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 油 トマト缶 ケチャップ ソース 塩 油 小麦粉 ガラスープ ウインナー コーン 小松菜 塩 砂糖 酢 油 大根 人参 塩 もやし 長葱 水菜 醤油 塩	牛乳 ポップコーン	ポップコーン 塩 油	598kcal 16.7g
		保育園での食事摂取基準	幼 児 エネルギー 580 kcal 乳 児 エネルギー 520 kcal	たんぱく質 22.0 g たんぱく質 20.0 g		

お家時間

今年の夏はコロナ対策もあり、例年以上に暑さを感じる季節でした。

外出自粛もあり、お家で過ごす時間が多くなっていると思います。

こんなお家時間の過ごし方はいかがでしょう？



防災体験

9月1日は防災の日です。

一日、ガスも電気も水も使えない設定で過ごしてみたり、普段備蓄してある防災用品の点検や見直しをする機会にしてみましょう。

〈カセットコンロで作る簡単ツナご飯の作り方〉

＝材料4人分＝

- ・米 2合
- ・ツナ缶 1缶(約70～80g)
- ・コーン缶 1缶(固形量約130g)
- ・水 500mペットボトル1本
- ・醤油 みりん 各ペットボトルキャップ 3杯(約25ml)

＝使用用具＝

カセットコンロ 蓋のあるフライパンか鍋

＝作り方＝

- 1.フライパンにツナ缶を汁ごと入れ、お米を洗わず入れる。コンロの火をつけ、ツナとお米が混ざるように炒める。
- 2.コーン缶の汁を切って入れ、全体に混ぜる。
- 3.水・醤油・みりんを入れ蓋をする。
- 4.火加減は沸騰するまで中火、沸騰したら弱火にし、沸騰後15分たったら火を消し、10分蒸らす。

※ラップを使っておにぎりになると食べやすく、食器を使わないで済みます。