様式F121

2018年09月　献立表　一般

第2長尾保育園

	1日（土）	3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）	8日（土）	10日（月）	11日（火）	12日（水）	13日（木）	14日（金）	15日（土）	18日（火）	19日（水）	20日（木）
午前	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90
	牛乳 90.0 0.0	牛乳 90.0 0.0	牛乳 90.0 0.0	牛乳 90.0 0.0	牛乳 90.0 0.0	牛乳 90.0 0.0	牛乳 90.0 0.0	牛乳 90.0 0.0	牛乳 90.0 0.0	牛乳 90.0 0.0	牛乳 90.0 0.0	牛乳 90.0 0.0	牛乳 90.0 0.0	牛乳 90.0 0.0	牛乳 90.0 0.0	牛乳 90.0 0.0
昼食	御飯 肉じゃが みそ汁（土曜日）	御飯 あじの塩焼き 白和え すまし汁	御飯 ジャージャン豆腐 さっぱりもずく寒天 中華スープ	御飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃのサラダ スープ	御飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 もやしのさっぱり和え みそ汁	御飯 さばのねぎ味噌焼き じゃがいもと厚揚げの含め煮 みそ汁	御飯 クリームシチュー 添え野菜（土曜日）	昆布御飯 ホキの塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁	御飯 チキンカツ 野菜のカラフル和え 具だくさんスープ	御飯 カレー（鶏肉） コールスローサラダ	御飯 ミートローフ ちくわサラダ 冬瓜のスープ・	御飯 タラの煮つけ 煮浸し すまし汁	御飯 肉じゃが みそ汁（土曜日）	御飯 ジャージャン豆腐 さっぱりもずく寒天 中華スープ	御飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃのサラダ スープ	御飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 もやしのさっぱり和え みそ汁
	米 40.0 60.0	米 40.0 60.0	米 40.0 60.0	米 40.0 60.0	米 40.0 60.0	米 40.0 60.0	米 40.0 60.0	米 45.0 60.0	米 40.0 60.0	米 40.0 60.0	米 40.0 60.0	米 40.0 60.0	米 40.0 60.0	米 40.0 60.0	米 40.0 60.0	米 40.0 60.0
								塩こんぶ 0.8 1.0								
	豚肉(もも) 16.0 20.0	あじ 30.0 40.0	豚肉(もも) 16.0 20.0	鶏もも肉 25.0 35.0	凍り豆腐 4.8 6.0	さば 30.0 40.0	鶏もも肉 16.0 20.0		鶏もも肉 32.0 40.0	鶏ひき肉 16.0 20.0	ひじき 0.2 0.3	たら 30.0 40.0	豚肉(もも) 16.0 20.0	豚肉(もも) 16.0 20.0	鶏もも肉 25.0 35.0	凍り豆腐 4.8 6.0
	じゃがいも 24.0 30.0	食塩 0.1 0.1	生揚げ 26.0 30.0	しょうが 0.3 0.4	鶏ひき肉 16.0 20.0	根深ねぎ 1.6 2.0	たまねぎ 16.0 20.0	ホキ 30.0 40.0	食塩 0.2 0.2	じゃがいも 24.0 30.0	木綿豆腐 21.0 30.0	しょうが 0.2 0.2	じゃがいも 24.0 30.0	生揚げ 26.0 30.0	しょうが 0.3 0.4	鶏ひき肉 16.0 20.0
	たまねぎ 20.0 25.0	キャベツ 20.0 25.0	砂糖 0.6 0.8	しょうゆ 1.2 1.5	にんじん 5.6 8.0	赤みそ(淡色辛みそ) 1.2 1.5	にんじん 12.0 15.0	食塩 0.1 0.1	上新粉 0.8 1.0	にんじん 16.0 20.0	たまねぎ 14.0 20.0	酒 0.8 1.0	たまねぎ 20.0 25.0	キャベツ 20.0 25.0	砂糖 0.6 0.8	にんじん 5.6 8.0
	にんじん 12.0 15.0	こまつな 8.0 10.0	砂糖 0.6 0.8	みりん 2.4 3.0	干ししいたけ 0.1 0.2	みりん 2.4 3.0	じゃがいも 12.0 15.0		コーンフレーク 4.8 6.0	たまねぎ 16.0 20.0	豚ひき肉 21.0 30.0	しょうゆ 2.4 3.0	にんじん 12.0 15.0	たまねぎ 16.0 20.0	しょうゆ 1.2 1.5	干ししいたけ 0.1 0.2
	しらたき 8.0 10.0	にんじん 8.0 10.0	にんじん 4.8 6.0	砂糖 0.6 0.8	片栗粉 0.5 0.6	酒 0.4 0.5	凍り豆腐 3.6 4.5	凍り豆腐 3.6 4.5	ケチャップ 2.4 3.0	グリンピース(冷凍) 4.0 5.0	食塩 0.2 0.3	みりん 0.8 1.0	しらたき 8.0 10.0	にんじん 4.8 6.0	みりん 0.6 0.8	片栗粉 0.5 0.6
	グリンピース(冷凍) 3.5 5.0	木綿豆腐 16.0 20.0	干ししいたけ 0.4 0.5	片栗粉 0.4 0.5	干ししいたけ 0.4 0.5		にんじん 12.0 15.0	にんじん 12.0 15.0	ウスターソース 1.6 2.0	油 0.8 1.0	片栗粉 3.5 5.0		グリンピース(冷凍) 3.5 5.0	干ししいたけ 0.4 0.5	かつおだし汁 104.0 130.0	
	油 1.6 2.0	砂糖 0.9 1.1	油 0.8 1.0		しょうゆ 2.0 2.5	じゃがいも 20.0 25.0	油 1.6 2.0	たまねぎ 12.0 15.0	砂糖 0.8 1.0	カレールウ 6.4 10.0	油 0.7 1.0	にんじん 8.0 10.0	油 1.6 2.0	油 0.8 1.0		しょうゆ 2.0 2.5
	砂糖 1.4 1.8	しょうゆ(うすくち) 0.5 0.6	しょうが 0.4 0.5	かぼちゃ 12.0 15.0	みりん 1.4 2.0	生揚げ 9.6 12.0		グリンピース(冷凍) 2.4 3.0			砂糖 0.8 1.0	もやし 16.0 20.0	しょうが 0.4 0.5	かぼちゃ 12.0 15.0	みりん 1.4 2.0
	しょうゆ 2.4 3.0	赤みそ(淡色辛みそ) 0.5 0.6	砂糖 0.4 0.5	たまねぎ 9.6 12.0	砂糖 1.6 2.0	にんじん 4.0 5.0	キャベツ 24.0 30.0	砂糖 0.8 1.0	キャベツ 16.0 20.0	キャベツ 17.6 22.0	こまつな 1.4 2.0	こまつな 16.0 20.0	砂糖 0.4 0.5	たまねぎ 9.6 12.0	砂糖 1.6 2.0	
	みりん 0.4 0.5	すりごま 2.1 3.0	しょうゆ 1.6 2.0	にんじん 5.6 7.0		たまねぎ 4.0 5.0	もやし 16.0 20.0	しょうゆ 1.2 1.5	にんじん 4.0 5.0	きゅうり 4.8 6.0	ケチャップ 4.0 5.0	油揚げ 2.4 3.0	しょうゆ 1.6 2.0	にんじん 5.6 7.0		
			酒 0.4 0.5	ツナ油漬缶 4.0 5.0	もやし 28.0 35.0	かつおだし汁 8.0 10.0	にんじん 6.4 8.0	かつおだし汁 8.0 10.0	こまつな 4.0 5.0	にんじん 12.0 15.0		みりん 0.4 0.5	酒 0.4 0.5	ツナ油漬缶 4.0 5.0	もやし 28.0 35.0	
	じゃがいも 8.0 10.0	さといも 4.0 5.0	赤みそ(淡色辛みそ) 2.4 3.0	マヨドレ 4.8 6.0	キャベツ 16.0 20.0	砂糖 0.8 1.0	ツナ油漬缶 3.2 4.0		コーン(冷凍) 4.0 5.0	たまねぎ 6.4 8.0	ちくわ 5.6 7.0	砂糖 0.4 0.5	赤みそ(淡色辛みそ) 2.4 3.0	マヨドレ 4.8 6.0	キャベツ 16.0 20.0	
	木綿豆腐 12.0 15.0	なす 4.0 5.0	ごま油 0.2 0.3		きざみのり 0.2 0.2	しょうゆ 1.2 1.5	マヨドレ 4.8 6.0	たまねぎ 6.4 8.0	マヨドレ 4.8 6.0	食塩 0.1 0.1	にんじん 8.0 10.0	じゃがいも 8.0 10.0	ごま油 0.2 0.3		きざみのり 0.2 0.2	
	油揚げ 2.4 3.0	油揚げ 4.0 5.0	片栗粉 0.8 1.0	チンゲンサイ 4.0 5.0	ポン酢 1.6 2.0		食塩 0.1 0.1	じゃがいも 9.6 12.0		砂糖 1.0 1.5	キャベツ 8.0 10.0	木綿豆腐 12.0 15.0	片栗粉 0.8 1.0	チンゲンサイ 4.0 5.0	ポン酢 1.6 2.0	
	かつおだし昆布 96.0 120.0	たまねぎ 6.4 8.0		にんじん 4.0 5.0	マヨドレ 1.4 1.7			なす 4.0 5.0		酢 1.2 1.5	すりごま 0.8 1.0	油揚げ 2.4 3.0		にんじん 4.0 5.0	マヨドレ 1.4 1.7	
	赤みそ(淡色辛みそ) 5.6 7.0	カットわかめ 0.2 0.2	もずく 12.0 15.0	えのきたけ 9.6 12.0		もやし 12.0 15.0		油揚げ 4.8 6.0		酢 0.6 0.8		かつおだし昆布 96.0 120.0	もずく 12.0 15.0	えのきたけ 9.6 12.0		
		かつおだし昆布 96.0 120.0	にんじん 1.8 2.3	もやし 8.0 10.0	じゃがいも 12.0 15.0	にんじん 8.0 10.0		かつおだし昆布 96.0 120.0		砂糖 0.5 0.6		赤みそ(淡色辛みそ) 5.6 7.0	にんじん 1.8 2.3	もやし 8.0 10.0	じゃがいも 12.0 15.0	
		しょうゆ(うすくち) 1.6 2.0	しょうが 0.2 0.3	油揚げ 4.8 6.0	にんじん 8.0 10.0	さといも 6.4 8.0		赤みそ(淡色辛みそ) 5.6 7.0		しょうゆ 0.8 1.0			しょうが 0.2 0.3	油揚げ 4.8 6.0	にんじん 8.0 10.0	
		食塩 0.3 0.4	かんてん 0.4 0.5	コンソメ 1.2 1.5	なす 4.0 5.0	こまつな 4.0 5.0				油 1.2 1.5			かんてん 0.4 0.5	コンソメ 1.2 1.5	なす 4.0 5.0	
			かつおだし汁 40.0 50.0		こまつな 2.4 3.0	かつおだし汁 96.0 120.0							かつおだし汁 40.0 50.0		こまつな 2.4 3.0	
			食塩 0.1 0.1		油揚げ 4.8 6.0	赤みそ(淡色辛みそ) 5.6 7.0							食塩 0.1 0.1		油揚げ 4.8 6.0	
			ポン酢 2.4 3.0		かつおだし昆布 96.0 120.0								ポン酢 2.4 3.0		かつおだし昆布 96.0 120.0	
					赤みそ(淡色辛みそ) 5.6 7.0										赤みそ(淡色辛みそ) 5.6 7.0	
			たまねぎ 8.0 10.0										たまねぎ 8.0 10.0			
			チンゲンサイ 16.0 20.0										チンゲンサイ 16.0 20.0			
			にんじん 4.0 5.0										にんじん 4.0 5.0			
			もやし 12.0 15.0										もやし 12.0 15.0			
			カットわかめ 0.3 0.5										カットわかめ 0.3 0.5			
			コンソメ 1.0 1.2										コンソメ 1.0 1.2			
			しょうゆ 1.2 1.5										しょうゆ 1.2 1.5			
			ごま油 0.2 0.2										ごま油 0.2 0.2			
午後	牛乳 せんべい クッキー	鉄強化牛乳 果物 せんべい	鉄強化牛乳 オレンジフレンチトースト	手作りヨーグルト クッキー	鉄強化牛乳 しっとりチョコレートケーキ	鉄強化牛乳 わかめがゆ	牛乳 せんべい クッキー	鉄強化牛乳 果物 クッキー	鉄強化牛乳 フライドポテト キャンディーチーズ	手作りヨーグルト せんべい	鉄強化牛乳 パインケーキ	鉄強化牛乳 いちご豆乳ゼリー せんべい	牛乳 せんべい クッキー	鉄強化牛乳 オレンジフレンチトースト	手作りヨーグルト クッキー	鉄強化牛乳 しっとりチョコレートケーキ
	牛乳 45.0 60.0	鉄強化牛乳 100.0 120.0	鉄強化牛乳 100.0 120.0	ヨーグルト(無糖) 80.0 100.0	鉄強化牛乳 100.0 120.0	鉄強化牛乳 100.0 120.0	牛乳 45.0 60.0	鉄強化牛乳 100.0 120.0	鉄強化牛乳 100.0 120.0	ヨーグルト(無糖) 80.0 100.0	鉄強化牛乳 100.0 120.0	鉄強化牛乳 103.0 128.0	牛乳 45.0 60.0	鉄強化牛乳 100.0 120.0	ヨーグルト(無糖) 80.0 100.0	鉄強化牛乳 100.0 120.0
				砂糖(おやつ) 1.2 1.5						砂糖(おやつ) 1.2 1.5					砂糖(おやつ) 1.2 1.5	
	しょうゆせんべい 10.0 20.0	果物 30.0 40.0	食パン 20.0 25.0		練乳(おやつ) 12.0 15.0	米 15.0 20.0	しょうゆせんべい 10.0 20.0	果物 30.0 40.0	じゃがいも(おやつ) 35.0 50.0		パイン缶 10.0 15.0	いちごジャム 7.0 10.0	しょうゆせんべい 10.0 20.0		練乳(おやつ) 12.0 15.0	
			オレンジ濃縮果汁 20.0 25.0		ホットケーキ粉 12.0 15.0	焼き込みわかめ 0.8 1.0			油(おやつ) 4.0 5.0		ホットケーキ粉 15.0 20.0	豆乳(おやつ) 40.0 50.0			ホットケーキ粉 12.0 15.0	
	クッキー 10.0 20.0		生クリーム 2.1 2.7		油(おやつ) 1.1 1.4		クッキー 10.0 20.0	クッキー 10.0 20.0	食塩(おやつ) 0.2 0.2		しょうゆせんべい 10.0 20.0	かんてん(粉) 0.3 0.4	クッキー 10.0 20.0		油(おやつ) 1.1 1.4	
			砂糖(おやつ) 3.2 4.0		砂糖(おやつ) 5.5 6.9							砂糖(おやつ) 7.0 10.0			砂糖(おやつ) 5.5 6.9	
			有塩バター(おやつ) 2.0 2.5		ココアパウダー 0.6 0.8				チーズ(キャンディ) 5.0 5.0						ココアパウダー 0.6 0.8	
												しょうゆせんべい 10.0 20.0				
エネルギー	589 Kcal	495 Kcal	544 Kcal	533 Kcal	549 Kcal	528 Kcal	578 Kcal	532 Kcal	518 Kcal	539 Kcal	547 Kcal	558 Kcal				
たんぱく質	16.9	21.2	20.6													

2018年09月　献立表　一般

第2長尾保育園

	21日（金）			22日（土）			25日（火）			26日（水）			27日（木）			28日（金）			29日（土）		
午前	牛乳90			牛乳90			牛乳90			牛乳90			牛乳90			牛乳90			牛乳90		
		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児
	牛乳	90.0	0.0	牛乳	90.0	0.0	牛乳	90.0	0.0	牛乳	90.0	0.0	牛乳	90.0	0.0	牛乳	90.0	0.0	牛乳	90.0	0.0
昼食	御飯 さばのねぎ味噌焼き じゃがいもと厚揚げの含め煮 みそ汁			御飯 クリームシチュー 添え野菜（土曜日） みそ汁			御飯 チキンカツ 野菜のカラフル和え 具だくさんスープ			御飯 カレー（鶏肉） コールスローサラダ			御飯 ミートローフ ちくわサラダ 冬瓜のスープ・			御飯 タラの煮つけ 煮浸し すまし汁			御飯 肉じゃが みそ汁（土曜日）		
		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児
	米	40.0	60.0	米	40.0	60.0	米	40.0	60.0	米	40.0	60.0	米	40.0	60.0	米	40.0	60.0	米	40.0	60.0
	さば	30.0	40.0	鶏もも肉	16.0	20.0	鶏もも肉	32.0	40.0	鶏ひき肉	16.0	20.0	ひじき	0.2	0.3	たら	30.0	40.0	豚肉(もも)	16.0	20.0
	根深ねぎ	1.6	2.0	たまねぎ	16.0	20.0	食塩	0.2	0.2	じゃがいも	24.0	30.0	木綿豆腐	21.0	30.0	しょうが	0.2	0.2	じゃがいも	24.0	30.0
	赤みそ（淡色辛みそ）	1.2	1.5	にんじん	12.0	15.0	上新粉	0.8	1.0	にんじん	16.0	20.0	たまねぎ	14.0	20.0	酒	0.8	1.0	たまねぎ	20.0	25.0
	みりん	2.4	3.0	じゃがいも	12.0	15.0	コーンフレーク	4.8	6.0	たまねぎ	16.0	20.0	豚ひき肉	21.0	30.0	しょうゆ	2.4	3.0	にんじん	12.0	15.0
	酒	0.4	0.5	ケチャップ	2.4	3.0	グランピース（冷凍）	4.0	5.0	食塩	0.2	0.3	みりん	0.8	1.0	しらたき	8.0	10.0	しらたき	8.0	10.0
				シチューミックスクリーム	3.5	5.0	ウスターソース	1.6	2.0	油	0.8	1.0				グリンピース（冷凍）	3.5	5.0	グリンピース（冷凍）	3.5	5.0
	じゃがいも	20.0	25.0	油	1.6	2.0	砂糖	0.8	1.0	カレールウ	6.4	10.0	片栗粉	3.5	5.0	にんじん	8.0	10.0	油	1.6	2.0
	生揚げ	9.6	12.0										油	0.7	1.0	もやし	16.0	20.0	砂糖	1.4	1.8
	にんじん	4.0	5.0	キャベツ	24.0	30.0	キャベツ	16.0	20.0	キャベツ	17.6	22.0	砂糖	0.8	1.0	こまつな	16.0	20.0	しょうゆ	2.4	3.0
	たまねぎ	4.0	5.0	もやし	16.0	20.0	にんじん	4.0	5.0	きゅうり	4.8	6.0	ウスターソース	1.4	2.0	油揚げ	2.4	3.0	みりん	0.4	0.5
	かつおだし汁	8.0	10.0	にんじん	6.4	8.0	こまつな	4.0	5.0	にんじん	12.0	15.0	ケチャップ	4.0	5.0	かつお・昆布だし汁	5.6	7.0			
	砂糖	0.8	1.0	ツナ油漬缶	3.2	4.0	コーン（冷凍）	4.0	5.0	たまねぎ	6.4	8.0	砂糖	0.4	0.5	じゃがいも	8.0	10.0	じゃがいも	8.0	10.0
	しょうゆ	1.2	1.5	マヨドレ	4.8	6.0	マヨドレ	4.8	6.0	食塩	0.1	0.1	ちくわ	5.6	7.0	しょうゆ（うすくち）	1.0	1.2	木綿豆腐	12.0	15.0
				食塩	0.1	0.1				砂糖	1.0	1.5	にんじん	8.0	10.0	すりごま	0.8	1.0	油揚げ	2.4	3.0
	もやし	12.0	15.0							酢	1.2	1.5	キャベツ	8.0	10.0				かつお・昆布だし汁	96.0	120.0
	にんじん	8.0	10.0				たまねぎ	8.0	10.0	マヨドレ	4.0	5.0	もやし	8.0	10.0				赤みそ（淡色辛みそ）	5.6	7.0
	さといも	6.4	8.0				にんじん	8.0	10.0				酢	0.6	0.8	もやし	4.0	5.0			
	こまつな	4.0	5.0				チンゲンサイ	2.4	3.0				砂糖	0.5	0.6	じゃがいも	16.0	20.0			
	かつお・昆布だし汁	96.0	120.0				カットわかめ	0.2	0.2				しょうゆ	0.8	1.0	絹ごし豆腐	8.0	10.0			
	赤みそ（淡色辛みそ）	5.6	7.0				コンソメ	1.4	1.8				油	1.2	1.5	カットわかめ	4.8	6.0			
							食塩	0.1	0.1							にんじん	4.0	5.0			
													とうがん	16.0	20.0	かつお・昆布だし汁	96.0	120.0			
													じゃがいも	4.0	5.0	しょうゆ（うすくち）	2.0	2.5			
													絹ごし豆腐	4.0	5.0	食塩	0.3	0.4			
													もやし	8.0	10.0						
													えのきたけ	6.4	8.0						
													コンソメ	1.4	1.8						
													食塩	0.1	0.1						
午後	鉄強化牛乳 わかめがゆ			牛乳 せんべい クッキー			鉄強化牛乳 フライドポテト			手作りヨーグルト せんべい			鉄強化牛乳 パインケーキ			鉄強化牛乳 いちご豆乳ゼリー せんべい			牛乳 せんべい クッキー		
		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児
	鉄強化牛乳	100.0	120.0	牛乳	45.0	60.0	鉄強化牛乳	100.0	120.0	ヨーグルト（無糖）	80.0	100.0	鉄強化牛乳	100.0	120.0	鉄強化牛乳	100.0	120.0	牛乳	45.0	60.0
										砂糖（おやつ）	1.2	1.5									
	米	15.0	20.0	しょうゆせんべい	10.0	20.0	じゃがいもフライ	35.0	50.0				パイン缶	10.0	15.0	いちごジャム	7.0	10.0	しょうゆせんべい	10.0	20.0
	炊き込みわかめ	0.8	1.0				油（おやつ）	4.0	5.0	しょうゆせんべい	10.0	20.0	ホットケーキ粉	15.0	20.0	豆乳（おやつ）	40.0	50.0			
				クッキー	10.0	20.0	食塩（おやつ）	0.2	0.2							かんてん（粉）	0.3	0.4	クッキー	10.0	20.0
																砂糖（おやつ）	7.0	10.0			
																しょうゆせんべい	10.0	20.0			
エネルギー	528	Kcal		578	Kcal		501	Kcal		539	Kcal		547	Kcal		538	Kcal		589	Kcal		
たんぱく質	21.1	g		15.1	g		17.5	g		14.7	g		19.2	g		22.6	g		16.9	g	