

2020年09月 献立表 一般

第2長尾保育園

Main table containing meal schedules for 2020年09月. It is organized into columns for each day (1日 to 18日) and rows for different meal categories: 午前 (Morning), 昼食 (Lunch), and 午後 (Afternoon). Each cell contains a menu item and its quantity for three age groups: 乳児 (Toddler), 幼児 (Preschooler), and 幼児 (Young child).

Summary table at the bottom of the page showing energy and protein values. It lists 'エネルギー' (Energy) in Kcal and 'たんぱく質' (Protein) in g for each day from 1日 to 18日.

2020年09月 献立表 一般

第2長尾保育園

午前	19日(土)			23日(水)			24日(木)			25日(金)			26日(土)			28日(月)			29日(火)			30日(水)				
	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(乳飲料)	乳児	幼児	牛乳(乳飲料)	乳児	幼児	牛乳(乳飲料)	乳児	幼児	牛乳(乳飲料)	乳児	幼児	牛乳(乳飲料)	乳児	幼児	牛乳(乳飲料)	乳児	幼児	牛乳(乳飲料)	乳児	幼児	牛乳(乳飲料)	乳児	幼児		
	90.0		0.0	90.0		0.0	90.0		0.0	90.0		0.0	90.0		0.0	90.0		0.0	90.0		0.0	90.0		0.0		
昼食	御飯 肉じゃが みそ汁(土曜日) パナナ			御飯 きのこのグラタン オニオンスープ			御飯 豚肉のしょうが焼き 野菜のマヨドレ和え みそ汁			ゆかり御飯 あじの南蛮漬け風 切り干し大根の炒め煮 すまし汁			御飯 クリームシチュー 添え野菜(土曜日) パナナ			御飯 中華風ローストチキン サラダ スープ			御飯 たらの西京焼き ひじきのツナサラダ スープ			御飯 マーボー豆腐 ごまスープ 塩ゆで枝豆				
	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		
	豚肉(もも)	16.0	20.0	マカロニ(米粉)	3.2	4.0	豚肉(もも)	25.6	32.0	米 しそふりかけ	0.8	1.0	鶏もも肉	16.0	20.0	鶏もも肉	40.0	50.0	たら	30.0	40.0	焼き豆腐	48.0	60.0		
	じゃがいも	28.0	35.0	食塩	0.1	0.1	たまねぎ	12.0	15.0	あじ	30.0	40.0	じゃがいも	24.0	30.0	しょうが	0.3	0.4	白みそ	2.5	3.5	豚ひき肉	16.0	20.0		
	たまねぎ	24.0	30.0	鶏ひき肉	16.0	20.0	ピーマン	11.4	14.2	片栗粉	0.8	1.0	たまねぎ	20.0	25.0	にんにく	0.3	0.4	砂糖	0.7	1.0	たまねぎ	12.0	15.0		
	にんじん	12.0	15.0	しいたけ	4.0	5.0	しょうゆ	1.4	1.7	砂糖	1.6	2.0	にんじん	16.0	20.0	たまねぎ	4.8	6.0	酒	0.3	0.5	にんじん	8.0	10.0		
	しらす	8.0	10.0	しめじ	6.4	8.0	しょうが	1.0	1.2	酢	0.6	0.7	シチュー(クリーム)	4.0	5.0	しょうゆ	1.6	2.0	みりん	1.0	1.5	なす	6.4	8.0		
	油	1.6	2.0	えのきたけ	6.4	8.0	酒	0.8	1.0	しょうゆ	1.6	2.0	油	1.6	2.0	みりん	0.2	0.3	ごま油	0.2	0.3	ねぎ	1.6	2.0		
	砂糖	1.4	1.8	エリンギ	6.4	8.0	みりん	0.4	0.5	切り干しだいこん	4.0	5.0	キャベツ	16.0	20.0	ごま	0.3	0.4	ひじき	2.0	2.5	しょうが	0.2	0.2		
	しょうゆ	2.4	3.0	にんじん	4.0	5.0	油	0.8	1.0	にんじん	3.2	4.0	にんじん	8.0	10.0	キャベツ	9.6	12.0	干しいたけ	0.3	0.4	油	1.6	2.0		
	みりん	0.4	0.5	たまねぎ	12.0	15.0	オリーブ油	0.8	1.0	油揚げ	3.2	4.0	こまつな	8.0	10.0	もやし	9.6	12.0	きゅうり	2.4	3.0	しょうゆ	2.4	3.0		
	たまねぎ	4.0	5.0	コンソメ	0.8	1.0	かぼちゃ	12.0	15.0	生揚げ	5.6	7.0	きゅうり	8.0	10.0	キャベツ	16.0	20.0	たまねぎ	4.0	5.0	おみそ(黄色おみそ)	2.4	3.0		
	こまつな	2.4	3.0	豆乳	24.0	30.0	たまねぎ	8.0	10.0	こんぶ(煮物用)	4.0	5.0	ツナ油漬缶	3.2	4.0	にんじん	7.2	9.0	コーン(冷凍)	8.0	10.0	砂糖	1.0	1.2		
	なす	4.0	5.0	片栗粉	1.3	1.6	ツナ油漬缶	4.8	6.0	油	0.4	0.5	マヨドレ	4.8	6.0	じゃがいも	8.0	10.0	ツナ油漬缶	8.0	10.0	酒	0.6	0.8		
	木綿豆腐	8.0	10.0	とろけるチーズ	8.0	10.0	マヨドレ	4.8	6.0	砂糖	0.3	0.4	バナナ	40.0	50.0	ツナ油漬缶	4.0	5.0	オリーブ油	0.8	1.0	片栗粉	1.6	2.0		
	油揚げ	2.4	3.0							しょうゆ	1.1	1.4				マヨドレ	4.8	6.0	砂糖	0.4	0.5					
	かつお・昆布だし汁	96.0	120.0	たまねぎ	16.0	20.0	にんじん	8.0	10.0	みりん	0.2	0.3	かぼちゃ	9.8	12.2	バナナ	40.0	50.0	しょうゆ	0.8	1.0	だいこん	9.6	12.0		
	おみそ(黄色おみそ)	5.6	7.0	チンゲンサイ	4.0	5.0	もやし	9.6	12.0	かつお・昆布だし汁	8.0	10.0	じゃがいも	4.0	5.0				こまつな	4.0	5.0	はくさい	12.0	15.0		
				油揚げ	2.4	3.0	なす	4.8	6.0	かぼちゃ	9.8	12.2	たまねぎ	8.0	10.0	だいにん	6.4	8.0	かぼちゃ	12.0	15.0	にら	2.4	3.0		
	バナナ	40.0	50.0	パセリ粉	0.1	0.1	カットわかめ	0.2	0.2	じゃがいも	4.0	5.0	木綿豆腐	8.0	10.0	油揚げ	2.4	3.0	もやし	4.0	5.0	かつわかめ	0.2	0.2		
				コンソメ	1.2	1.5	かつお・昆布だし汁	96.0	120.0	木綿豆腐	8.0	10.0	中華だし(煮)	1.0	1.2	油揚げ	4.0	5.0	油揚げ	4.0	5.0	コンソメ	0.8	1.0		
							おみそ(黄色おみそ)	5.6	7.0	かつお・昆布だし汁	96.0	120.0	しょうゆ(ひすく)	2.0	2.5	カットわかめ	0.2	0.2	木綿豆腐	2.4	3.0	しょうゆ	2.4	3.0		
							しょうゆ	2.4	3.0	食塩	0.1	0.1				コンソメ	1.2	1.5	すりごま	0.8	1.0	すりごま	0.8	1.0		
																			えだまめ(冷凍)	16.0	20.0	えだまめ(冷凍)	16.0	20.0		
																			食塩(おやつ)	0.0	0.0	食塩(おやつ)	0.0	0.0		
	午後	牛乳 せんべい クッキー			鉄強化牛乳 蒸しパンのシロップかけ			手作りヨーグルト クッキー 果物			牛乳 チーズ入りクッキー			牛乳 せんべい クッキー			牛乳 カルピスゼリー せんべい			ヤクルト ちらし寿司			手作りヨーグルト 果物 せんべい			
		牛乳(乳飲料)	100.0	120.0	鉄強化牛乳	100.0	120.0	ヨーグルト(無糖)	80.0	100.0	牛乳(乳飲料)	100.0	120.0	牛乳(乳飲料)	100.0	120.0	牛乳(乳飲料)	100.0	120.0	ヤクルト	65.0	65.0	ヨーグルト(無糖)	80.0	100.0	
		しょうゆせんべい	10.0	20.0	ホットケーキ粉	16.0	20.0	砂糖(おやつ)	1.2	1.5	小麦粉(おやつ)	12.0	15.0	しょうゆせんべい	10.0	20.0	カルピス	11.2	14.0	米	16.0	20.0	砂糖(おやつ)	1.2	1.5	
クッキー	10.0	20.0	砂糖(おやつ)	2.4	3.0	クッキー	10.0	20.0	砂糖(おやつ)	6.0	7.5	クッキー	10.0	20.0	かんてん	0.3	0.4	酢(おやつ)	3.5	4.4	果物	30.0	40.0	果物	30.0	40.0
			クッキーシロップ	3.2	4.0	果物	30.0	40.0	油(おやつ)	4.8	6.0	油(おやつ)	4.8	6.0	砂糖(おやつ)	4.8	6.0	食塩(おやつ)	0.1	0.1	しょうゆせんべい	10.0	20.0			
									粉チーズ(おやつ)	0.9	1.1				しょうゆせんべい	10.0	20.0	食塩(おやつ)	0.1	0.1						
															しょうゆせんべい	10.0	20.0	にんじん(おやつ)	4.0	5.0						
																		干しいたけ	0.4	0.5						
																		油揚げ(おやつ)	1.6	2.0						
																		砂糖(おやつ)	1.5	1.9						
																		みりん(おやつ)	0.3	0.4						
																		しょうゆ(ひすく)	0.4	0.5						
エネルギー	666	Kcal	521	Kcal	575	Kcal	594	Kcal	669	Kcal	579	Kcal	510	Kcal	578	Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal
たんぱく質	19.0	g	18.4	g	18.8	g	21.9	g	17.5	g	22.6	g	18.3	g	21.5	g		g		g		g		g		g