

令和元年



9月のメニュー



曜日	献立名	昼食	おやつ	体を作るものになる	体の調子を整える	カや熱になる	エネルギー		蛋白質	
							断続	塩分	脂質	塩分
1 日	♪休園♪									
2 月	ごはん・ひじきとお豆のスープ・鶏肉の照り焼き・豆苗のソテー・オレンジ	ジャムサンド 麦茶	ひじき・大豆・鶏肉・ベーコン	人参・玉ねぎ・コーン缶・さやいんげん・グリーンピース・豆腐・もやし・にんにく・オレンジ・いちごジャム	米・米油・食パン	484	17.2	387	13.8	
3 火	黒米ごはん・もやしのみそ汁 さんまのハーブ焼き・ココロサラダ・バナナ	フルーツヨーグルト 煮干し・麦茶	煮干し・さんま・ハム・ヨーグルト	もやし・にら・玉ねぎ・ばせり・パプリカ・きゅうり・人参・コーン缶・バナナ・パイン・りんご	米・黒米・じゃがいも・マヨネーズ	529	18.2	423	14.6	
4 水	秋の豆乳シチュー・長ネギスープ 温野菜・チーズ・なし	カルピスみかんゼリー・麦茶	鶏肉・豆乳・わかめ・ベーコン・チーズ・鷹天・カルピス	かぼちゃ・しめじ・里芋・人参・マッシュルーム・コーン缶・長ネギ・ブロッコリー・大根・なし・みかん缶	米・薄力粉・米油	515	17.6	412	14.1	
5 木	黒米ごはん・白菜のみそ汁・ちくわのゆかり揚げ・切干大根の豆乳煮・キウイ	米粉パン 麦茶	油揚げ・煮干し・ちくわ・さつまいも・豆腐・スキムミルク	白菜・しいたけ・しそ・じゃがいも・人参・切干大根・キウイ	米・黒米・薄力粉・米粉・米油	564	14.8	451	11.8	
6 金	ごはん・中華スープ マーボー茄子・トマトナムル・バナナ	大学かぼちゃ するめ・麦茶	豚肉・卵・わかめ・ごま・ハム・するめ	ナス・にら・人参・長ネギ・しょうが・きゃべつ・とまと・きゅうり・バナナ・かぼちゃ	米・片栗粉・米油	532	15.3	426	12.2	
7 土	豚丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 麦茶	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・コーン缶・ブロッコリー・バナナ・リンゴジュース	米・じゃがいも・米油・せんべい	494	14.8	395	11.8	
8 日	♪休園♪									
9 月	秋ごはん・わかめスープ 和風ハンバーグ・コールスロー・バナナ	米粉パン 昆布・麦茶	ごま・わかめ・豚肉・豆腐・卵・ハム	さつまいも・長ネギ・もやし・玉ねぎ・人参・えのき・しめじ・キャベツ・きゅうり・コーン缶・バナナ	米・マヨネーズ・米粉・パン粉	533	16.8	426	13.4	
10 火	黒米ごはん・きのこのみそ汁 鮭のシモ蒸し・マカロニサラダ・キウイ	青のりおにぎり 麦茶	厚揚げ・煮干し・鮭・角肉ソーセージ・あおのり・ごま	しめじ・玉ねぎ・きゅうり・コーン缶・キウイ・人参	米・黒米・マカロニ	510	18.9	408	15.1	
11 水	ごはん・豆腐のみそ汁・肉じゃが ほうれん草の胡麻和え・オレンジ	きなこドーナツ 麦茶	豆腐・わかめ・煮干し・豚肉・ごま・スキムミルク・きなこ・卵・豆乳	長ネギ・人参・玉ねぎ・グリーンピース・ほうれん草・もやし・オレンジ	米・じゃがいも・薄力粉・米油	530	16	424	12.8	
12 木	黒米ごはん・ひじきスープ・サバの味噌煮・切干大根のカレー炒め・バナナ	さつまいもと 林檍の甘煮・麦茶	卵・サバ・ひじき	しいたけ・長ネギ・しょうが・豆腐・切干大根・にんにく・パセリ・バナナ・さつまいも・りんご	米・黒米・じゃがいも・米油	531	16.4	425	13.1	
13 金	お月見カレーライス・えのきスープ 枝豆・ふかし芋・うさぎりんご	フルーツゼリー するめ・麦茶	豚肉・卵・するめ・粉寒天	玉ねぎ・人参・オクラ・えのき・長ネギ・枝豆・さつまいも・りんご・オレンジジュース	米・じゃがいも・薄力粉・米油	510	16	408	12.8	
14 土	♪愛情弁当日♪	たまりせんべい リンゴジュース		りんごジュース	せんべい					
15 日	♪休園♪									
16 月	♪休園♪(敬老の日)									
17 火	黒米ごはん・もずくスープ いりどり・ポテトサラダ・オレンジ	バナナ蒸しパン 麦茶	卵・もずく・ごま・鶏肉・ちくわ・ハム	長ネギ・大根・人参・ごぼう・グリーンピース・しいたけ・きゅうり・オレンジ・コーン	米・黒米・マカロニ・マヨネーズ・ホットケーキミックス・じゃがいも	568	16.1	454	12.9	
18 水	さきこご飯・高野豆腐のみそ汁 切干大根入り卵焼き・里芋のそぼろ煮・キウイ	ホワイトポテト 煮干し・麦茶	油揚げ・高野豆腐・わかめ・煮干し・卵・豚肉・鶏肉	しめじ・人参・グリーンピース・長ネギ・切干大根・人参・里芋・キウイ	米・米油・片栗粉・じゃがいも	493	17.5	394	14	
19 木	すき焼き丼・切干大根のみそ汁 ブロッコリー・コーンサラダ・なし	焼きいも チーズ・麦茶	牛肉・豆腐・しらたき・厚揚げ・チーズ	長ネギ・しめじ・切干大根・人参・ブロッコリー・コーン缶・なし・さつまいも	米・米油	564	18.9	275	5.4	
20 金	♪ドレミ保育園運動会♪									
21 土	親子丼・わかめスープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 麦茶	鶏肉・卵・わかめ	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・長ネギ・もやし・ブロッコリー・バナナ	米・米油・おせんべい	445	15.5	356	12.4	
22 日	♪休園♪									
23 月	♪休園♪(秋分の日)									
24 火	黒米ごはん・ワントンスープ タラのカレームニエル・シーザーサラダ・バナナ	じゃこおにぎり 昆布・麦茶	タラ・ハム・しらす・ごま・昆布	白菜・しいたけ・キャベツ・きゅうり・人参・コーン缶・バナナ	米・黒米・ワントンの皮・薄力粉・マヨネーズ	532	16.1	426	12.9	
25 水	♪食育デー(芋煮会)	ピラフおにぎり 麦茶	豚肉・チーズ・油揚げ・エビ	大根・にんじん・キャベツ・さつまいも・長ネギ・なめこ・しめじ・えのき・たまねぎ・なす・ぶどう	米・じゃがいも	563	16.7	450	13.4	
26 木	黒米ごはん・豚汁・納豆和え たこさんウィンナー・ひじきの煮物・キウイ	ヨーグルト するめ・麦茶	豚肉・しらたき・納豆・チーズ・ごま・鷹のり・ウィンナー・大豆・さつまいも・ひじき・するめ・ヨーグルト	大根・玉ねぎ・人参・ごぼう・長ネギ・小松菜・グリーンピース・キウイ	米・黒米	596	20.4	477	16.3	
27 金	さんまのかば焼き丼・具だくさんみそ汁 枝豆のサラダ・バナナ	誕生会ケーキ 麦茶	さんま・油揚げ・煮干し・スキムミルク・するめ・卵・ホイップクリーム・バター	大根・人参・ごぼう・もやし・枝豆・レタス・オレンジ・みかん缶・パイン缶	米・米油・片栗粉・マヨネーズ・米粉・小麦粉	633	18.8	506	15	
28 土	かおりごはん・きのこポトフ ゆでたまご・オレンジ	たまりせんべい ぶどうジュース	ウィンナー・卵	大葉・キャベツ・しめじ・コーン缶・オレンジ・ぶどうジュース	米・米油・じゃがいも・せんべい	445	12	356	9.6	
29 日	♪休園♪									
30 月	高野豆腐のふわふわ卵丼・鶏団子スープ パプリカトマト・チーズ・バナナ	黒糖蒸しパン 麦茶	卵・高野豆腐・鶏肉・チーズ 昆布・スキムミルク	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・長ネギ 長ネギ・白菜・にんじん・トマト・レタ	米・ホットケーキミックス 米油	584	19.8	467	15.8	
						13.3	1.9	10.6	1.5	

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。
 ※おやつとするめいか・煮干し・昆布はうさぎ・きりん・ぱんだ組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。
 (3~5歳) (1~2歳)