



9月の献立表



日付	曜日	午後おやつ	献立	黄のグループ (力のもとになる)	赤のグループ (体をつくるもと)	緑のグループ (体を元気にする)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	捕食 ☆
1	火	牛乳 スイートポテト	五目炒飯 春雨サラダ 白菜と豚バラのスープ フルーツ	米 油 ごま油 砂糖 春雨	ハム ベーコン 卵 豚肉 豆腐	ねぎ 人参 ピーマン しいたけ きゅうり 白菜 フルーツ	574 15.7	麦茶 パン
2	水	牛乳 パン	バーベキューチキン コロコロサラダ ご飯 油揚げと大根の味噌汁 フルーツ	米 油 オリーブ油 砂糖	鶏肉 油揚げ 味噌	玉ねぎ しょうが にんにく パプリカ きゅうり トマト 大根 フルーツ	582 23.8	麦茶 パン
3	木	牛乳 焼きそば	魚の西京焼き 五色和え ご飯 冬瓜の澄まし汁 フルーツ	米 砂糖	魚 味噌	小松菜 人参 もやし しめじ コーン 冬瓜 ねぎ フルーツ	580 24.7	麦茶 パン
4	金	牛乳 シュガートースト	野菜のそぼろ炒め かぶの甘酢漬け ご飯 豆腐とねぎの味噌汁 フルーツ	米 油 砂糖	豚肉 豆腐	かぼちゃ なす いんげん かぶ ねぎ フルーツ	579 19.3	麦茶 パン
5	土	牛乳 お菓子	冷やしたぬき 切昆布の炒め煮 フルーツ	うどん 砂糖 揚げ玉	豚挽肉	きゅうり わかめ 切り昆布 人参 フルーツ	518 19.3	麦茶 せんべい
7	月	お誕生日会	鶏の漬け焼き 野菜炒め 納豆ご飯 わかめと玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 油 小麦粉 ごま油	鶏肉 納豆 味噌	にんにく しょうが きゃべつ 人参 しいたけ もやし ピーマン わかめ 玉ねぎ フルーツ	663 18.1	麦茶 ビスケット
8	火	牛乳 寒天ゼリー	かじきのカレー粉焼き ポテトサラダ ご飯 野菜スープ フルーツ	米 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	かじき	トマト 万能ねぎ きゅうり 人参 玉ねぎ セロリ フルーツ	578 19.9	麦茶 パン
9	水	牛乳 パン	豚玉丼 いんげんの煮びたし 小松菜とえのきの味噌汁 フルーツ	米 油 砂糖	豚肉 卵 味噌 かつお節	玉ねぎ いんげん 小松菜 えのき 人参 ねぎ フルーツ	595 28.0	麦茶 パン
10	木	牛乳 ふかし芋	韓国風豚の味噌焼き ナムル ご飯 茸と卵のスープ フルーツ	米 ごま油 ごま 砂糖	豚肉 味噌 卵	にら ねぎ にんにく ほうれん草 豆もやし 人参 しめじ しいたけ えのき フルーツ	569 22.1	麦茶 パン
11	金	牛乳 おにぎり	ささみチーズフライ 千切りきゃべつ 麦ご飯 切り干大根の味噌汁 フルーツ	米 油 小麦粉 押麦 パン粉	ささみ チーズ 卵 味噌	大葉 きゃべつ きゅうり ミニトマト 切干大根 人参 しいたけ(干) フルーツ	574 24.1	麦茶 パン
12	土	牛乳 お菓子	豚のしょうが焼き サラダ ご飯 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ	米 油	豚肉 豆腐 味噌	しょうが きゃべつ きゅうり ミニトマト なめこ フルーツ	522 18.9	麦茶 せんべい
14	月	牛乳 おふろスク	筑前煮 きゅうりとわかめの酢の物 ご飯 なすとねぎの味噌汁 フルーツ	米 油 砂糖 里芋 こんにゃく ごま油	鶏肉 ちくわ さつまあげ 味噌	人参 筍 蓮 ごぼう しいたけ(干) 絹さや きゅうり なす ねぎ フルーツ	597 21.5	麦茶 ビスケット
15	火	牛乳 バナナケーキ	魚の照り焼き キャベツの塩昆布和え 雑穀ご飯 田舎汁 フルーツ	米 油 砂糖 雑穀	魚 豆腐 味噌 豚肉	きゃべつ 塩昆布 人参 大根 ごぼう かぼちゃ ねぎ フルーツ	615 23.6	麦茶 パン
16	水	牛乳 パン	麻婆豆腐丼 中華風サラダ コーンスープ フルーツ	米 油 ごま油 ごま 片栗粉	豚肉 味噌 豆腐 卵	ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし コーン フルーツ	589 21.8	麦茶 パン
17	木	牛乳 チャプチェ	唐揚げおろしかけ スティックサラダ ご飯 油揚げとかぶの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 油揚げ 味噌	大根 人参 きゅうり いんげん かぶ フルーツ	593 22.1	麦茶 パン
18	金	牛乳 ホットケーキ	スパゲティミートソース サラダ シュリアンスープ フルーツ	スパゲティ バター 油	合挽き ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン 椎茸 マッシュルーム レタス きゅうり いんげん きゃべつ フルーツ	586 23.3	麦茶 パン
19	土	牛乳 お菓子	ホットドッグ ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	パン 油 じゃがいも マヨネーズ	ウィンナー	きゅうり 人参 しめじ コーン フルーツ	532 16.6	麦茶 パン
21	月	敬老の日 (お休み)						
22	火	秋分の日 (お休み)						
23	水	牛乳 パン	鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し 麦ご飯 豚汁 フルーツ	米 里芋 押麦 こんにゃく	鮭 豚肉 豆腐 味噌 かつお節	ほうれん草 人参 大根 しいたけ えのき しめじ なめこ ねぎ フルーツ	583 28.7	麦茶 パン
24	木	牛乳 餃子の皮ピザ	なすと豚肉のしぎ焼き 和風サラダ ご飯 かきたま汁 フルーツ	米 砂糖 ごま油	豚肉 味噌 卵	なす ピーマン パプリカ レタス 水菜 きゅうり トマト しめじ ねぎ フルーツ	568 22.4	麦茶 パン
25	金	牛乳 ジャムトースト	チキンカレーライス スティックサラダ かぶとベーコンのスープ フルーツ	米 バター 砂糖 カレールー じゃがいも	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 かぶ フルーツ	656 21.4	麦茶 パン
26	土	牛乳 お菓子	鶏のバター醤油焼き サラダ ご飯 厚揚げともやしの味噌汁 フルーツ	米 バター	鶏肉 厚揚げ	きゅうり 人参 レタス ミニトマト もやし フルーツ	538 19.9	麦茶 せんべい
28	月	牛乳 たぬきおにぎり	青椒肉絲 叩ききゅうり ご飯 わかめと椎茸のスープ フルーツ	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	豚肉	ピーマン パプリカ 筍 ねぎ しょうが にんにく きゅうり わかめ 椎茸 万能ねぎ フルーツ	567 18.1	麦茶 ビスケット
29	火	牛乳 チヂミ	そぼろご飯 きゃべつのお浸し 根菜の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 油	鶏挽肉 卵 味噌	玉ねぎ きゃべつ 人参 ごぼう はす フルーツ	600 28.4	麦茶 パン
30	水	牛乳 パン	豆腐ハンバーグ 温野菜サラダ ご飯 野菜スープ フルーツ	米 じゃがいも バター パン粉	豚肉 豆腐 卵	玉ねぎ 人参 いんげん セロリ フルーツ	585 22.0	麦茶 パン

★1日(火) 防災の日です。★7日(月) お誕生会です。

※園での栄養摂取量 3歳児以上580kcal、1・2歳児は540kcal 1日の40%を目標としています。

※乳児は午前中のおやつに牛乳を飲んでます。 ※食べたことのない食材はご家庭でお試ください。

※食材料及び園行事により、献立を変更する場合があります。 ☆補食は19時以降の延長保育のお子さんに提供しています。

