

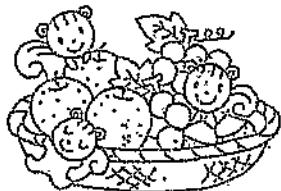
9月の献立表



みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	ブロッコリー ごま和え	ご飯 かぶのスープ 回鍋肉 かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、きび砂糖、油、ごま	豚肉、みそ、鶏もも肉、バター、かつお節	キャベツ、メロン、かぼちゃ、かぶ、にんじん、ピーマン、ほうれんそう、かぶ・葉、焼きのり	お茶 おかかおにぎり みそ汁 (人参・ほうれん草)
02 木	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(わかめ・豆腐) 鶏肉のチーズ焼き ツナサラダ フルーツ	ゆで中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、油、きび砂糖、片栗粉	鶏むね肉、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、煮干し、みそ	すいか、キャベツ、きゅうり、もしや、にんじん、ねぎ、だけのこ、パセリ、コン缶、しょうが、わかめ(乾)	お茶 ジャージャー麺 煮干し
03 金	ゆでとうもろこし	ご飯 みそ汁(舞茸・大根) 魚の煮付け がんもの含め煮(だけのこ) フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、油	あかうお、がんもどき、豆乳、チーズ、みそ	メロン、えだまめ、だいこん、まいたけ、にんじん、ねぎ、たけのこ、いんげん、しょうが	お茶 チーズ蒸しパン ゆで枝豆
04 土	こんぶ	カレー風味の豚丼 すまし汁(豆腐・にら) フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、さつまいも、片栗粉、油、きび砂糖、ごま油	豚肉、絹ごし豆腐、油揚げ	メロン、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、なめこ、にら、グリンピース、にんにく	お茶 冷やしうどん ぶかし芋
06 月	煮干し	ご飯 春雨スープ 豆腐のえびあんかけ キャベツのおかゆ・和え フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、きび砂糖、米、はるさめ、片栗粉、きび砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、えび、生クリーム、かつお節	なし、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、コン缶、ブルーベリージャム、葉ねぎ、にんじん、干しいたげ、しょうが、オレンジ葉せ	お茶 ブランジエ (ブルーベリーソース) 人参パン
07 火	胡瓜 ステイック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 揚げかじき(ケチャップ) 小松菜のごま和え フルーツ	胚芽米、米、じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉、ごま、きび砂糖	かじき、鶏もも肉、豆みそ	なし、ごまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しらたき、いんげん、干しいたけ	お茶 五目ご飯 大根ステイック (しょう油)
08 水	人参 ステイック	ご飯 スープ(大根・わかめ) まんまるシャーマイ キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、米、片栗粉、オリーブ油、油、ごま油	豚ひき肉、チーズ、たらこ、豆乳、油揚げ、バター	メロン、キャベツ、たまねぎ、だいこん、しめじ、ごぼう、ねぎ、なめこ、焼きのり、干しいたけ、わかめ(乾)	お茶 たらうどん チーズ
09 木	かぶの 煮物	和風きのこスパゲティー コーンスープ さつま芋のサラダ フルーツ	さつまいも、胚芽米、オリーブ油、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖	牛乳、ベーコン(乳含む)、しらす干し、バター	なし、クリーミーコーン、たまねぎ、かいだん、しめじ、さつまいも(さわら)、えのき、ごぼう、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、にんにく、パセリ、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 わかめとしらすの おにぎり ごぼうステイック
10 金	ゆで さつま芋	ご飯 すまし汁(麸・ミツバ・ナット) さけのちゃんちゃん焼き 根菜と里芋の煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さといも、油、きび砂糖、焼み	牛乳、さけ、卵、おから、なると(乳・卵なし)、バター、みそ、スキムミルク	なし、キャベツ、きゅうり、にんじん、れんこん、しめじ、ごぼう、糸みつば、いんげん、レモン果汁	牛乳 おからドーナツ 胡瓜ステイック(塩)
11 土	煮干し	とん汁うどん かぼちゃの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、オリーブ油、きび砂糖	豚肉、みそ、鶏もも肉	かぼちゃ、メロン、だいこん、にんじん、たまねぎ、れんこん、ごぼう、ねぎ、マッシュルーム、グリンピース(冷凍)、干しいたけ	お茶 チキンピラフ しゃきしゃきれんこん
13 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) さんまの蒲焼 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、きび砂糖	牛乳、さんま、とろけるチーズ、さつま揚げ(乳・卵なし)、ハム(乳含む)、みそ	すいか、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、切り干しだいこん、万能ねぎ	牛乳 ピザトースト 人参ステイック (しょうゆ)
14 火	ごぼう ステイック	ひき肉と大豆のカレー 福神漬け ひじきのサラダ フルーツ	胚芽米、干しひやむぎ、小麦粉、油、はちみつ、きび砂糖	豚ひき肉、大豆(ゆで)、豆乳、油揚げ、煮干し、ツナ油漬缶	なし、たまねぎ、餅豆もやし、にんじん、なす、福神漬、きゅうり、ロード、コン缶、赤ピーマン、ピーマン、ひじき、しらが、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	お茶 ひやむぎ 煮干し

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー537kcal・たんぱく質20.9g・脂質16.3g)





献立表

2021年09月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と火になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 水	ブロッコリー ごま和え	ご飯 かぶのスープ 回鍋肉 かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、きび砂糖、油、ごま	豚肉、みそ、鶏もも肉、バター、かつお節	キャベツ、メロン、かぼちゃ、かぶ、にんじん、ピーマン、ほうれんそう、かぶ・葉、焼きのり	お茶 おかかおにぎり みそ汁 (人参・ほうれん草)
16 木	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(わかめ・豆腐) 鶏肉のチーズ焼き ツナサラダ フルーツ	ゆで中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、油、きび砂糖、片栗粉	鶏むね肉、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、煮干し、みそ	すいか、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、たけのこ、パセリ、コーン缶、しょうが、わかめ(乾)	お茶 ジャージャー麺 煮干し
17 金	ゆで とうもろこし	ご飯 みそ汁(舞茸・大根) 魚の煮付け がんものの含め煮(なめこ) フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、油	あかうお、がんもどき、豆乳、チーズ、みそ	メロン、えだまめ、だいこん、まいたけ、にんじん、ねぎ、たけのこ、いんげん、しょうが	お茶 チーズ蒸しパン ゆで枝豆
18 土	こんぶ	カレー風味の豚丼 すまし汁(豆腐・にら) フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、さつまいも、片栗粉、油、きび砂糖、ごま油	豚肉、絹ごし豆腐、油揚げ	メロン、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、なめこ、にら、グリンピース、にんにく	お茶 冷やしうどん ふかし芋
21 火	煮干し	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 揚げかじき(ケチャップ) 小松菜のごま和え フルーツ	胚芽米、米、じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉、ごま、きび砂糖	かじき、鶏もも肉、豆みそ	なし、こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しらたき、いんげん、干しいたけ	お茶 五目ご飯 大根ステイック (しょう油)
22 水	人参 ステイック	コッペパン かぼちゃのクリームシチュー しょうゆフレンチサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、もち米、胚芽米、きび砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、あづき(乾)、ちくわ(乳・卵なし)、バター、きな粉	なし、キャベツ、日本かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんじん、プロッコリー、マッシュルーム、こんぶ	お茶 二色おはぎ こんぶ
24 金 誕生会	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(厚揚げ・えのき) 鶏の唐揚げ 木の実サラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、片栗粉、きび砂糖、カシューナッツ(味付け)、油、メープルシロップ	鶏もも肉、牛乳、生揚げ、バター、卵、みそ、豆乳	メロン、なし、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが	牛乳 ミルクティーケーキ メロン(乳児)牛乳・ホットケーキ・メロン
25 土	煮干し	とん汁うどん かぼちゃの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、オリーブ油、きび砂糖	豚肉、みそ、鶏もも肉	かぼちゃ、オレンジ、だいこん、にんじん、たまねぎ、れんこん、ごぼう、ねぎ、マッシュルーム、グリンピース(冷凍)、干しいたけ	お茶 チキンピラフ しゃきしゃきれんこん
27 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) さんまの蒲焼 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、きび砂糖	牛乳、さんま、とろけるチーズ、さつま揚げ(乳・卵なし)、ハム(乳含む)、みそ	すいか、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、切り干したいこん、万能ねぎ	牛乳 ピザトースト 人参ステイック (しょうゆ)
28 火	ごぼう ステイック	ひき肉と大豆のカレー 福神漬け ひじきのサラダ フルーツ	胚芽米、干しひやむぎ、小麦粉、油、はちみつ、きび砂糖	豚ひき肉、大豆(ゆで)、豆乳、油揚げ、煮干し、ツナ油漬缶	なし、たまねぎ、抹茶もやし、にんじん、なす、福神漬、きゅうり、コーン缶、ピーマン、ひじき、しじみが、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	お茶 ひやむぎ 煮干し
29 水 きいろ クッキング	かぶの 煮物	和風きのこスパゲティー コーンスープ さつま芋のサラダ フルーツ	さつまいも、胚芽米、オリーブ油、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖	牛乳、ベーコン(乳含む)、しらす干し、バター	なし、クリーミーコーン缶、たまねぎ、まいだけ、しめじ・しらたきだけ、えのきたけ、ごぼう、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、にんにく、パセリ、わかめ(乾)、おきのり	お茶 わかめとしらすのおにぎり ごぼうステイック
30 木	大根 ステイック	ご飯 すまし汁(麸・ミツバ・ナット) さけのちゃんちゃん焼き 根菜と里芋の煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さといも、油、きび砂糖、焼あ	牛乳、さけ、卵、おから、なると(乳・卵なし)、バター、みそ、スキムミルク	なし、キャベツ、きゅうり、にんじん、れんこん、しめじ、ごぼう、糸みつば、いんげん、レモン果汁	牛乳 おからドーナツ 胡瓜ステイック(塩)

9月のフルーツはなし・柿・りんご等になります。

