

9月 献立表

一の割自然保育園・以上児

日付	曜日	献立	食 材	午後のおやつ	I値キ (kcal)	水分 (g)
2	月	雑穀御飯／味噌汁 豚肉の生姜焼き／キャベツサラダ	精白米・雑穀米／わかめ・油揚げ 豚肉・玉葱・人参／キャベツ・胡瓜・ツナ・赤パプリカ	レーズン蒸しパン スキムミルクココア味	603	22.5
3	火	ひじき入りとうもろこし御飯／すまし汁 あじのねぎ味噌焼き／小松菜と油揚げのごま和え	精白米・コーン・ひじき・バター／麩・玉葱・みつば あじ・長葱／小松菜・もやし・人参・油揚げ・ごま	南瓜だんご 麦茶	503	21.3
4	水	ミルクパン／ミネストローネ 照り焼きチキン／じゃが芋の甘辛炒め	ミルクパン／鶏肉・マカロニ・玉葱・キャベツ・人参・トマト 鶏肉／じゃが芋・人参・ピーマン	ブランフレークのヨーグルト和え ほうじ茶	456	19
5	木	かみかみライス／味噌汁 豚肉とさつまいものきんぴら／青菜和え	精白米・もち米・大豆・筍・焼豚・人参／わかめ・なす 豚肉・さつまいも・人参・昆布・ごま／小松菜・キャベツ・人参・コーン	人参ゼリー・ビスケット 麦茶	499	15.7
6	金	豚肉とにらのうどん がんも煮／グレープフルーツ	うどん・豚肉・ほうれん草・長葱・にら がんも・大根・人参／グレープフルーツルビー	バナナとアーモンドの米粉マフィン スキムミルク	594	26.3
9	月	むぎ御飯／味噌汁 鶏の唐揚げねぎソースかけ／梅肉和え	精白米・押し麦／豆腐・わかめ 鶏肉・長葱／大根・胡瓜・人参・梅干	おかかおにぎり ほうじ茶	444	16.2
10	火	御飯／コンソメスープ さばのブロックリータルタル焼き／お豆のサラダ	精白米／ほうれん草・玉葱・コーン さば・卵・マヨネーズ・ブロッコリー／大豆・枝豆・キャベツ・人参・ツナ	手作りクッキー 麦茶	685	18.5
11	水	ポークカレー かみかみサラダ／梨	精白米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・スキムミルク・カレールウ 切干大根・赤パプリカ・胡瓜・もやし／梨	ぺったんご焼き ほうじ茶	656	17.8
12	木	ツナの炊き込みご飯／中華スープ 豆腐チャンプルー／小松菜のお浸し	精白米・ツナ・人参／青梗菜・白菜 豆腐・豚肉・卵・椎茸・人参・ピーマン／小松菜・人参・もやし	ポテトフライ スキムミックスジュース	600	18.7
13	金	わかめ御飯／味噌汁 ししゃもの磯辺焼き／里芋のこってり煮	精白米・わかめ御飯の素／南瓜・玉葱・にら ししゃも・青のり／里芋・人参・ごぼう・いんげん	黒豆ときなこの蒸しパン 麦茶	528	17.3
17	火	胚芽御飯／味噌汁 レバーの唐揚げおろしソース／南瓜のサラダ	精白米・胚芽米／玉葱・油揚げ 豚レバー・大根／南瓜・胡瓜・人参・レーズン	お豆の蒸しパン スキムミルク	570	24.7
18	水	醤油ラーメン 南瓜コロッケ	ラーメン・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・わかめ・長葱 南瓜コロッケ	牛乳くすもち 麦茶	416	18.7
19	木	ごま塩御飯／味噌汁 ささみの野菜あんかけ／マセドアンサラダ	精白米・ごま／豆腐・なめこ・長葱 鶏ささみ・玉葱・赤パプリカ・筍・絹さや／さつまいも・胡瓜・人参・チーズ	バナナヨーグルト ほうじ茶	485	21.3
20	金	五目御飯／味噌汁 赤魚の照り焼き／おかか和え／オレンジ	精白米・油揚げ・大豆・ごぼう・椎茸・人参／南瓜・玉葱・にら 魚／小松菜・もやし・人参・コーン／オレンジ	たご焼き 麦茶	463	15.8
24	火	麦御飯／味噌汁 豚肉の野菜炒め／大豆ひじきとうすらの煮物	精白米・麦／わかめ・大根 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン／大豆・ひじき・人参・油揚げ・鶏肉・うすらの卵	おはぎ 緑茶	625	23
25	水	雑穀御飯／中華スープ 酢鶏／春雨サラダ	精白米・雑穀米／わかめ・もやし 鶏肉・玉葱・人参・筍・ピーマン／春雨・胡瓜・赤パプリカ・錦糸卵・ごま	きなこバナナのバウンドケーキ スキムミルクココア味	585	23.2
26	木	赤飯／すまし汁 魚の磯辺焼き／さつまいものレーズン煮／梨	精白米・もち米・小豆・ごま／豆腐・ほうれん草 鮭・青のり／さつまいも・レーズン／梨	チーズケーキ レモンティー	497	19.5
27	金	ほうれん草と豆のドライカレー コンソメスープ／大根じゃこサラダ	精白米・ほうれん草・ビーンズミックス・豚挽肉・玉葱・セロリ・カレールウ 白菜・えのき／大根・胡瓜・人参・しらす	避難食	532	18.9
30	月	むぎ御飯／味噌汁 鶏肉の竜田焼き／ポテトサラダ	精白米・押し麦／小松菜・えのき・玉葱 鶏肉／じゃが芋・胡瓜・人参・ツナ	いなり寿司・食べる小魚 ほうじ茶	496	19.2

7	土		残暑祭りの為、この日は、給食が出ません。			
14	土	チキンピラフ バナナ	精白米・鶏肉・玉葱・人参・マッシュルーム・コーン・グリーンピース・バター バナナ		311	10.4
21	土	豚肉の味噌丼 すまし汁	精白米・豚肉・玉葱・人参・ごぼう ほうれん草・椎茸		385	13.7
28	土	スパゲティナポリタン バナナ	スパゲティ・ツナ・玉葱・人参・ピーマン バナナ		324	10.5

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。