

9月 献立表

一の割自然保育園・未満児

日付	曜日	献立	食 材	午後のおやつ	I補キ - (kcal)	卵白ク質 (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	481	18.2
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	398	16.3
4	水	御飯/ミネストローネ 照り焼きチキン/じゃが芋の甘辛炒め	精白米/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 麦茶	367	14.2
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・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	398	12.5
6	金	豚肉とにらのうどん がんも煮/オレンジ	うどん・豚肉・ほうれん草・長葱・にら がんも・大根・人参/オレンジ	バナナの米粉マフィン スキムミルク	437	19.5
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 麦茶	352	12.7
10	火	御飯/コンソメスープ さばのブロッコリータルタル焼き/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	542	14.4
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 麦茶	525	14.2
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	479	14.5
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	416	13.4
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	446	19.1
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	330	14.4
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 麦茶	384	16.5
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 赤魚/小松菜・もやし・人参・コーン/オレンジ	たご焼き 麦茶	336	11.7
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 麦茶	496	18.1
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	463	18.4
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	397	15.8
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	413	14.6
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 麦茶	398	14.4

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		249	8.3
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		306	10.7
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		260	8.5

★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。