

# 9月 献立表

2021年

一の割自然保育園・以上児

日付	曜日	昼食	食 材	午後のおやつ	1人当り (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	豚肉とニラのうどん がんも煮/オレンジ	うどん・豚肉・白菜・長葱・にら がんも・大根・人参・いんげん/オレンジ	ぺったんこ焼き ほうじ茶	466	19.8
2	木	雑穀御飯/味噌汁 豚肉とさつま芋のきんぴら/青菜和え	精白米・雑穀米/もやし・なす 豚肉・さつま芋・人参・ごま/青梗菜・キャベツ・人参・コーン・ごま油	バナナヨーグルト 麦茶	456	18.4
3	金	御飯/すまし汁 鮭のねぎ味噌焼き/小松菜と油揚げのごま和え	精白米/豆腐・椎茸・みつば 鮭・長葱/小松菜・もやし・人参・油揚げ・ごま	シューアイス 麦茶	362	18.3
6	月	むぎ御飯/味噌汁 鶏肉チーズ焼き/梅肉和え	精白米・押し麦/小松菜・大根 鶏肉・チーズ/白菜・胡瓜・人参・梅干し	にゅうめん	395	19.2
7	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/納豆和え	精白米/ほうれん草・玉葱 さば・卵。マヨネーズ・ブロッコリー/納豆・おくら・コーン	炊き込み御飯 ほうじ茶	597	20
8	水	ポークカレー スティックサラダ/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 大根・胡瓜・人参/梨	青りんごゼリー/せんべい 麦茶	508	12.5
9	木	ツナの炊き込み御飯/中華スープ 厚揚げと人参のチャンプルー/ほうれん草のお浸し	精白米・ツナ/わかめ・白菜 厚揚げ・人参・卵・花かつお/ほうれん草・もやし・人参	ふかし芋 ほうじ茶	405	13.1
10	金	御飯/味噌汁 豚肉の生姜焼き/チーズ入りポテトサラダ	精白米/青梗菜・もやし 豚肉・玉葱・人参・生姜/じゃが芋・胡瓜・人参・チーズ・マヨドレ	牛乳プリン 麦茶	483	19.9
13	月	御飯/味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き/ブロッコリーのごま酢和え	精白米/わかめ・玉葱 鶏肉・長葱/ブロッコリー・人参・胡瓜・ごま	ポテトフライ 麦茶	483	16.6
14	火	五目御飯/味噌汁 あじの照り焼き/南瓜と挽き肉のあんかけ	精白米・油揚げ・鶏肉・ごぼう・椎茸・人参/小松菜・大根 あじ/南瓜・鶏挽肉・玉葱・万能ねぎ	豆乳ココアコーンフレーク	552	24.1
15	水	雑穀御飯/味噌汁 肉じゃが/おかか和え	精白米・雑穀米/もやし・にら じゃが芋・豚肉・玉葱・人参・椎茸/キャベツ・ほうれん草・コーン・花かつお	手作り大豆ソーセージ スキムミルク	537	27.5
16	木	かみかみライス/味噌汁 豆腐と桜えびのふわふわ焼き/マセドアンサラダ	精白米・もち米・大豆・筍・焼豚・人参/白菜・しめじ 豆腐・はんぺん・桜えび・万能ねぎ/さつま芋・胡瓜・人参・チーズ・マヨドレ	ブランフレークのヨーグルト和え ほうじ茶	532	19.6
17	金	むぎ御飯/けんちん汁 ツナの卵焼き/じゃこサラダ	精白米・押し麦/豆腐・油揚げ・大根・人参・ごぼう・長葱 ツナ・卵・麩・玉葱・小松菜/もやし・胡瓜・人参・しらす	ポパイパンケーキ 麦茶	428	17.8
21	火	ひじき入りとうもろこし御飯/味噌汁 野菜コロッケ/キャベツの浅漬	精白米・コーン・ひじき・バター/わかめ・玉葱 野菜コロッケ・トマト/キャベツ・胡瓜	おはぎ 緑茶	532	13.5
22	水	御飯/中華スープ 鶏の唐揚げおろしソース/春雨サラダ	精白米/長葱・青梗菜・ごま油 鶏肉・大根/春雨・胡瓜・人参・卵・ごま油・ごま	南瓜とナッツのはちみつサラダ 麦茶	478	15.5
24	金	雑穀御飯/味噌汁 鮭のパン粉焼き/白菜サラダ	精白米・雑穀米/小松菜・じゃが芋 鮭・パン粉・ドライパセリ/白菜・胡瓜・コーン・人参	非常食菓子 麦茶	373	16.4
27	月	赤飯/味噌汁 鶏肉のさっぱり煮/ツナ入りポテトサラダ	精白米・もち米・小豆・ごま/麩・玉葱・わかめ 鶏肉/じゃが芋・胡瓜・人参・ツナ・マヨドレ	パインケーキ レモンティー	535	19.4
28	火	御飯/味噌汁/オレンジ たらのムニエル/大豆ひじきとうすらの煮物	精白米/白菜・ほうれん草/オレンジ たら・バター・ブロッコリー/大豆・ひじき・人参・油揚げ・うすらの卵・鶏肉	洋風じゃが芋もち 麦茶	457	21.0
29	水	むぎ御飯/味噌汁 豚肉の野菜炒め/さつま芋のレーズン煮	精白米・押し麦/キャベツ・えのき 豚肉・もやし・玉葱・人参・青梗菜/さつま芋・レーズン	フルーツ寒天/せんべい ほうじ茶	467	14.9
30	木	パン/ミネストローネ チーズ入りオムレツ/南瓜のサラダ	パン/鶏肉・マカロニ・玉葱・キャベツ・人参・ダイストマト・ドライパセリ 卵・牛乳・ダイスチーズ・ほうれん草・玉葱・人参/南瓜・胡瓜・人参・マヨドレ	さけ昆布おにぎり 麦茶	554	20

4	土	中華丼 わかめスープ	精白米・豚肉・白菜・人参・筍・長葱・絹さや・ごま油 わかめ・玉葱・ごま油・ごま		352	13.3
11	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		353	10
18	土	豚肉のみそ丼 すまし汁	精白米・豚肉・玉葱・人参・椎茸 白菜・麩・万能ねぎ		336	14.3
25	土	スパゲティナポリタン バナナ	スパゲティ・ウインナー・玉葱・人参・ピーマン バナナ		369	10.7

★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。