

9月 献立表

2021年

一の割自然保育園・未満児

| 日付 | 曜日 | 朝おやつ | 昼食 | 食 材 | 午後のおやつ | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) |
|----|----|--------|--|---|-----------------------|-----------------|--------------|
| 1 | 水 | ヨーグルト | 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 | べったんご焼き 麦茶 | 398 | 16.5 |
| 2 | 木 | 豆乳ココア | 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 | 407 | 17.5 |
| 3 | 金 | スキムミルク | 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 | アイスクリーム 麦茶 | 329 | 17.1 |
| 6 | 月 | スキムココア | 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 | 359 | 18.6 |
| 7 | 火 | 豆乳 | 御飯/コンソメスープ さばのプ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・プロッコリ/納豆・おくら・コーン | 炊き込み御飯 麦茶 | 517 | 17.8 |
| 8 | 水 | ヨーグルト | 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 | 423 | 11.3 |
| 9 | 木 | 豆乳ココア | 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 麦茶 | 364 | 13.2 |
| 10 | 金 | スキムミルク | 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 | 423 | 18.9 |
| 13 | 月 | スキムココア | 御飯/味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き/プロッコリのごま酢和え | 精白米/わかめ・玉葱 鶏肉・長葱/プロッコリ・人参・胡瓜・ごま | ポテトフライ 麦茶 | 426 | 16.1 |
| 14 | 火 | 豆乳 | 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 | 484 | 20.6 |
| 15 | 水 | ヨーグルト | 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 | 463 | 23.3 |
| 16 | 木 | 豆乳ココア | 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 麦茶 | 471 | 18.4 |
| 17 | 金 | スキムミルク | 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 | 382 | 16.9 |
| 21 | 火 | 豆乳 | ひじき入りとうもろこし御飯/味噌汁 野菜コロッケ/キャベツの浅漬け | 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 麦茶 | 461 | 12.3 |
| 22 | 水 | ヨーグルト | 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 | 南瓜のチーズサラダ 麦茶 | 373 | 12.4 |
| 24 | 金 | スキムミルク | 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 | 336 | 15.9 |
| 27 | 月 | スキムココア | 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 麦茶 | 441 | 18 |
| 28 | 火 | 豆乳 | 御飯/味噌汁/オレンジ たらのムニエル/大豆ひじきとうずらの煮物 | 精白米/白菜・ほうれん草/オレンジ たら・バター・プロッコリ/大豆・ひじき・人参・油揚げ・うずらの卵・鶏肉 | 洋風じゃが芋もち 麦茶 | 404 | 18.2 |
| 29 | 水 | ヨーグルト | 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 麦茶 | 389 | 13.4 |
| 30 | 木 | 豆乳ココア | 御飯/ミネストローネ チーズ入りオムレツ/南瓜のサラダ | 精白米/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 | 483 | 17.3 |

| | | | | | | | |
|----|---|--|-------------------|---|--|-----|------|
| 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 | | 283 | 10.7 |
| 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 | | 294 | 8 |
| 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 | | 268 | 11.1 |
| 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 | | 295 | 8.7 |

★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。