

9月 献立表

2024年

一の割自然保育園・りす組

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)
2	月	スキムココア	御飯/味噌汁 塩からあげ/春雨炒め	精白米/ほうれん草・白菜・人参 鶏肉/春雨・玉ねぎ・人参・ピーマン	のり塩バターポテト 麦茶	417	14.2
3	火	豆乳	御飯/コンソメスープ さばのトマト煮/コールスローサラダ	精白米/玉ねぎ・えのき さば・小麦粉・カレー粉・トマト缶/キャベツ・胡瓜・人参	にんじん御飯 麦茶	448	12.9
4	水	ヨーグルト	胚芽御飯/味噌汁 肉じゃが/大根の浅漬	精白米・胚芽米/キャベツ・もやし 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・椎茸/大根・人参・胡瓜	ミルクゼリー 麦茶	393	14.7
5	木	スキムミルク	御飯/味噌汁 厚揚げと人参の卵チャンプルー/塩昆布マヨ和え	精白米/麩・小松菜・玉ねぎ 厚揚げ・人参・卵・かつお節/ブロッコリー・もやし・人参・塩昆布・マヨドレ	南瓜のクリームチーズ和え 麦茶	383	14.5
6	金	豆乳ココア	バター醤油スパゲティ/豆腐のスープ ツナサラダ/バナナ	スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・人参・えのき・ほうれん草・バター・のり/豆腐・大根・長葱 ツナ・白菜・人参/バナナ	ごま塩おにぎり 麦茶	456	18.1
9	月	スキムココア	ひじき入りとうもろこし御飯/味噌汁 あじの生姜風味あんかけ/信田和え	精白米・コーン・ひじき・バター/なす・玉ねぎ・人参 あじ/キャベツ・チンゲン菜・人参・油揚げ	きなこヨーグルト 麦茶	363	18.3
10	火	豆乳	むぎ御飯/もやしと納豆の味噌汁 鶏肉のさっぱり煮/じゃが金平	精白米・押し麦/もやし・納豆・万能ねぎ 鶏肉/じゃがいも・人参・ピーマン・ごま	焼きおにぎり 麦茶	413	16.3
11	水	ヨーグルト	御飯/ミネストローネ きのこほうれん草のキッシュ風/スティックサラダ	精白米/キャベツ・玉ねぎ・マカロニ・トマト缶/パセリ 卵・しめじ・ほうれん草・玉ねぎ・牛乳・バター・チーズ/大根・胡瓜・人参・レモン汁・マヨドレ	ふかしいも 麦茶	397	12.2
12	木	スキムミルク	御飯/すまし汁 豚肉のブルコギ風/梅肉和え	精白米/厚揚げ・白菜・椎茸 豚肉・玉ねぎ・人参・にら・ごま/もやし・ブロッコリー・人参・ねり梅	フルーツミックスゼリー/せんべい 麦茶	376	15.5
13	金	豆乳ココア	炊き込み御飯/中華スープ 豆腐のかにあんかけ/チョレギ風サラダ	精白米・鶏挽肉・ごぼう・人参/大根 豆腐・かにかま・玉ねぎ・チンゲン菜・えのき/キャベツ・胡瓜・人参・のり	べったんご焼 麦茶	442	14.4
17	火	豆乳	お月見キーマカレー ブロッコリーサラダ/梨	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・カレールー・うずら卵 ブロッコリー・白菜・人参/梨	ココアミルクゼリー 麦茶	407	14.5
18	水	ヨーグルト	御飯/味噌汁 鶏肉のガーリック焼き/大根のサラダ	精白米/豆腐・じゃがいも・万能ねぎ 鶏肉/大根・人参	レモンクッキー 麦茶	404	14.7
19	木	スキムミルク	御飯/味噌汁 豚肉とさつまいものきんぴら/おかか和え	精白米/キャベツ・玉ねぎ・しめじ 豚肉・さつまいも・人参・ごま/ほうれん草・もやし・人参・かつお節	きなこおはぎ 麦茶	452	16.8
20	金	豆乳ココア	にんじん御飯/味噌汁 かれいの香味焼き/南瓜のミルクそば煮	精白米・人参/白菜・小松菜・油揚げ かれい/南瓜・豚挽肉・牛乳	アイスクリーム/せんべい 麦茶	402	17.4
24	火	豆乳	むぎ御飯/味噌汁 鶏肉の青のりマヨ焼き/納豆和え	精白米・押し麦/麩・チンゲン菜・玉ねぎ・人参 鶏肉・マヨネーズ・青のり/納豆・キャベツ・人参	ブランフレークのヨーグルト和え 麦茶	399	17.9
25	水	ヨーグルト	赤飯/味噌汁 さばのごま焼き/高野豆腐と大根の煮物	精白米・もち米・小豆・ごま/なめこ・ほうれん草・白菜 さば・ごま/高野豆腐・大根・人参・椎茸	バナナケーキ 麦茶	457	16.3
26	木	スキムミルク	御飯/味噌汁 レバにら炒め/あっさりポテトサラダ	精白米/大根・玉ねぎ 豚レバー・にら・もやし/じゃがいも・胡瓜・人参	ゆかりおにぎり 麦茶	472	16.7
27	金	豆乳ココア	胚芽御飯/春雨スープ 豆腐と桜海老のふわふわ焼き/野菜と卵のナムル	精白米・胚芽米/春雨・もやし・人参 豆腐・はんぺん・小エビ・万能ねぎ/白菜・小松菜・人参・卵・ごま	非常食お菓子 麦茶	443	12.9
30	月	スキムココア	御飯/すまし汁 鶏肉の味噌バター焼き/根菜の炒り煮	精白米/えのき・ほうれん草・玉ねぎ 鶏肉・バター/大根・人参・ごぼう・さつまいも	ごはん入りお好み焼き 麦茶	381	17.5

7	土		そばろ丼 味噌汁	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・にら さつまいも・白菜		306	10.8
14	土		鶏じゃが丼 味噌汁	精白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし		267	10.6
21	土		麻婆丼 中華スープ	精白米・豆腐・豚挽肉・長葱・玉ねぎ・人参・にら・椎茸 大根・もやし		293	10.7
28	土		ポークカレー バナナ	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー バナナ		320	8.2

★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。