

## 9 月 の 献 立 表

日	曜日	10時の おやつ	献 立	3時の おやつ	エネ ルギー kcal	蛋白 g	脂肪 g	主な食材
1	月	チーズ	豚肉のしょうが焼き オクラのお浸し	人参しりしり 牛乳 小魚スナック	460 535	21.3 23.4	21.7 23.6	豚肉 玉葱 人参 ツナ 卵 オクラ
2	火	麦茶 たまごボーロ	豆腐の中華煮 いんげんのごまみそあえ	塩かぼちゃ 牛乳 りんごゼリー	385 461	13.5 17.2	10.6 13.1	豚肉 豆腐 人参 筍 かぼちゃ 青梗菜 いんげん
3	水	きゅうりスティック	鮭のカレーパン粉焼き トマト酢の物	なすの味噌汁 なし 牛乳 コーンとチーズ蒸しパン	481 604	22.5 28.2	15.5 19.4	鮭 なす 玉葱 油揚げ トマト わかめ なし
4	木	麦茶 せんべい	竹の子入りしゅうまい 小松菜磯和え	大根の煮物 フローズンヨーグルト	333 393	14.6 17.5	7.4 8.5	豚挽肉 玉葱 筍 こねぎ コーン 竹輪 大根 人参 小松菜
5	金	ヨーグルト	鶏肉のマーマレード焼き 生揚げのみそ炒め	彩りサラダ 牛乳 花せんべい	433 517	20.0 23.6	15.9 20.4	鶏肉 キャベツ 胡瓜 コーン 人参 生揚げ ビーマン
6	土	麦茶 野菜ウエハース	付け合わせパン ソーセージ	牛乳 麦茶 おこし	310 342	10.3 11.9	13.3 14.8	野菜ウエハース 食パン ジャム 牛乳 ソーセージ
8	月	麦茶 ブルーン	麦ごはん ゆで卵	夏野菜カレー わかめサラダ 牛乳 小松菜カップケーキ	503 593	16.6 20.8	16.8 21.2	鶏肉 ブッキーニ 玉葱 かぼ ちゃ なす ビーマン トマト 卵
9	火	麦茶 かぼちゃボーロ	酢豚 のり塩ポテト	もやしの塩ナムル 牛乳 きなこぼう	463 536	15.3 18.0	17.8 19.1	豚肉 人参 玉葱 筍 胡瓜 ビーマン もやし じゃが芋
10	水	チーズ	めかじきのチリソース じゃが芋きんぴら	ふとわかめのすまし汁 オレンジ 牛乳 マカロニきなこ	479 558	23.6 26.6	14.1 14.0	かじき 麩 わかめ じゃが芋 ビーマン 人参 しめじ
11	木	オレンジ	ぎせい豆腐 ビーマン炒め煮	かぶの塩もみ 麦茶 切干大根とツナのおにぎり	392 474	14.0 17.4	9.2 11.6	豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 小松菜 ひじき 卵 かぶ 胡瓜 ビーマン
12	金	麦茶 ビスケット	豚肉のカレーソー ダ にんじんの甘煮	きゅうりの中華風サラ ダ 牛乳 ピザトースト	428 505	17.1 21.3	16.2 18.1	豚肉 玉葱 胡瓜 人参 もやし しらたき 食パン ビーマン
13	土	チーズ	冷やしたぬきうどん 小松菜おかか和え	がんもどき煮 牛乳 ほうれん草ドーナツ	345 367	14.4 14.4	14.3 13.1	うどん 胡瓜 人参 がんもどき 小松菜
15	月		敬老の日					
16	火	ヨーグルト	ホキの照焼 大根と胡瓜の塩昆布和え	ポークビーンズ 牛乳 ミルクラスク	378 459	20.0 24.9	8.4 11.3	ホキ 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 大根 胡瓜
17	水	チーズ	厚焼き卵 小松菜おかか和え	なすと豚肉のみそ炒め 牛乳 レーズン蒸しぱん	493 579	22.1 24.4	17.9 18.7	卵 人参 豚肉 なす 玉葱 小松菜 レーズン
18	木	麦茶 ビスケット	マグロじゃがコロッケ 生揚げそぼろ煮	わかめキャベツサラダ 牛乳 ごませんべい	460 532	15.9 19.7	17.2 19.4	じゃが芋 玉葱 人参 卵 わかめ キャベツ 胡瓜 生揚げ 豚挽肉
19	金	麦茶 クラッカー	発芽玄米ごはん 汁 切り干し大根のナムル	鶏肉の照焼 豆腐と油揚げの味噌 バナナ	511 610	21.7 27.1	20.1 24.0	鶏肉 豆腐 油揚げ ほうれん草 人参 玉葱 しめじ えのき 葱
20	土	麦茶 ブルーン	コッペパン ソーセージ	牛乳 麦茶 お魚せんべい	585 675	15.0 17.4	26.3 32.5	ブルーン パン 牛乳 ソーセージ せんべい
22	月	麦茶 かぼちゃボーロ	麦ごはん ゆで卵 ダ	チキンカレー マカロニフレンチサラ ダ 牛乳 手作りおこし	532 635	15.3 19.1	19.9 22.3	鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 卵 胡瓜 コーン レーズン
23	火		秋分の日					
24	水	麦茶 野菜ウエハース	あじの香味焼 五目ひじき煮	ニラ玉スープ みかん 麦茶 二色もち	369 483	15.8 21.3	8.5 9.8	あじ 葱 卵 なら 豆腐 ひじき 人参 油揚げ みかん
25	木	ゼリー	豆腐ハンバーグ 人参グラッセ	春雨の酢の物 牛乳 バナナ	440 522	16.2 19.9	11.3 14.6	豚挽肉 豆腐 高野豆腐 卵 玉葱 春雨 胡瓜 人参 もやし
26	金	チーズ	鶏肉のオニオンマト煮 粉ふき芋	野菜ソテー ヨーグルト	395 449	17.6 18.7	13.0 13.0	鶏肉 玉葱 キャベツ 人参 もやし じゃが芋
27	土	麦茶 ブルーン	付け合わせパン バナナ	コーンポタージュ 牛乳 きなこせんべい	347 385	8.7 10.4	11.7 14.4	ブルーン 食パン ジャム バナナ 牛乳 せんべい
29	月	麦茶 ビスケット	麻婆なす 生揚げ甘辛煮	ツナサラダ 牛乳 芋ようかん	504 594	16.4 20.4	23.3 27.0	なす 人参 ビーマン 豚挽肉 葱 キャベツ 胡瓜 さつまいも
30	火	麦茶 せんべい	きのこごはん 酢の物	鶏肉のからあげ トマトスープ りんご 牛乳 ココアケーキ	521 608	17.7 20.4	25.4 29.0	油揚げ しめじ えのき 人参 鶏肉 トマト 卵 玉葱 わかめ

※ 園では、発達段階に応じた給食の提供を行っています。