

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]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]	主な食材
1	火	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	1.1 1.4	さけ なす 玉葱 油揚げ トマト わかめ なし
2	水	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	1.3 1.4	豚肉 豆腐 人参 筍 青梗菜 しいたけ かぼちゃ いんげん
3	木	チーズ	酢豚 もやしの塩ナムル	のり塩ポテト	牛乳 きなこぼう	475 534	17.5 17.8	18.8 19.1	1.1 0.9	豚肉 人参 玉葱 筍 ビーマン もやし 胡瓜
4	金	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	1.1 1.2	豚挽肉 玉葱 筍 しいたけ 竹輪 大根 人参 小松菜
5	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	1.3 1.4	食パン 牛乳 魚肉ソーセージ
7	月	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	1.1 1.2	鶏肉 キャベツ 胡瓜 人参 生揚げ ビーマン しいたけ
8	火	麦茶 かぼちゃボーロ	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	498 593	16.7 20.8	18.9 21.2	1.8 2.1	鶏肉 ブロッコリー 玉葱 かぼちゃ ビーマン 卵 わかめ キャベツ しらす
9	水	麦茶 ブルーン	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	452 535	18.9 23.4	18.6 23.6	0.6 0.9	豚肉 玉葱 人参 ツナ 卵 オクラ けずりこんぶ
10	木	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	1.6 1.5	かじき お麩 わかめ じゃが芋 ビーマン 人参 しめじ オレンジ
11	金	オレンジ	ぎせい豆腐 ビーマン炒め煮	かぶの塩もみ	麦茶 切干だいこんとツナのおにぎり	392 474	14.0 17.4	9.2 11.6	1.1 1.2	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	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	2.9 3.0	うどん 胡瓜 人参 がんもどき 小松菜
14	月	麦茶 ビスケット	豚肉のカレーソテー きゅうりの中華風サラダ	にんじんの甘煮	牛乳 ビザトースト	428 505	17.1 21.3	16.2 18.1	1.2 1.4	豚肉 玉葱 胡瓜 人参 もやし しらたき
15	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	1.4 1.7	ほき 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 だいず マッシュルーム トマト 大根 胡瓜
16	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 レーズン蒸しばん	493 579	22.1 24.4	17.9 18.7	1.5 1.5	卵 人参 豚肉 なす 玉葱 小松菜
17	木	麦茶 たまごボーロ	マクロじゃがコロッケ わかめキャベツサラダ	生揚げそぼろ煮	牛乳 ごませんべい	449 532	15.7 19.7	15.4 19.4	1.0 1.2	じゃが芋 玉葱 人参 ツナ 卵 わかめ キャベツ 胡瓜 生揚げ 豚挽肉
18	金	麦茶 クラッカー	発芽玄米ごはん 鶏肉の照焼	豆腐と油揚げの味噌汁 切り干し大根のナムル パナナ	牛乳 和風スパゲティ	511 610	21.7 27.1	20.1 24.0	1.5 1.7	鶏肉 豆腐 油揚げ 葱 切干大根 ほうれん草 人参 パナナ
19	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	1.6 1.8	こっぺぱん 牛乳 魚肉ソーセージ
21	月		敬老の日							
22	火		国民の休日							
23	水		秋分の日							
24	木	麦茶 かぼちゃボーロ	麦ごはん マカロニフレンチサラダ	ハヤシ ゆで卵	牛乳 手作りおこし	538 643	17.1 21.4	19.5 22.0	1.6 2.0	豚肉 玉葱 じゃが芋 マッシュルーム 卵 マカロニ 胡瓜 人参 コーン
25	金	麦茶 ビスケット	鮭の塩焼き ビーマン炒め煮	けんちん汁 なし	牛乳 月見大学もち	471 556	18.1 22.6	14.6 16.0	1.1 1.2	さけ 豆腐 里芋 こんにゃく 人参 ごぼう 大根 葱 ビーマン なし
26	土	麦茶 ブルーン	おにぎり きゅうりのポリポリ	豆腐とわかめの味噌汁 ソーセージソテー	牛乳 きなこせんべい	359 372	13.5 15.8	10.2 12.4	1.6 1.9	豆腐 わかめ 胡瓜 魚肉ソーセージ 玉葱
28	月	チーズ	鶏肉のオニオントマト煮 粉ふき芋	野菜ソテー	ヨーグルト	395 449	17.6 18.7	13.0 13.0	1.2 1.1	鶏肉 玉葱 トマトジュース キャベツ 人参 もやし じゃが芋
29	火	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	0.8 1.1	豚挽肉 豆腐 高野豆腐 卵 玉葱 春雨 胡瓜 人参 もやし
30	水	麦茶 せんべい	きのこごはん トマトスープ	鶏肉のからあげ 酢の物 りんご	牛乳 ココアケーキ	521 608	17.7 20.4	25.4 29.0	1.4 1.4	油揚げ しいたけ しめじ えのき 人参 昆布 鶏肉 トマト 卵 玉葱 わかめ 胡瓜 りんご

※ 園では、発達段階に応じた給食の提供を行っています。