9月 今月のこんだて

かぬき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おしらせ
1	木	冷やし中華 チーズポテト 梨	チョコっとフレンチ 牛乳	生中華めん、じゃがいも、食パン、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、ハム、粉チーズ	なし、トマト、もやし、きゅうり、生わかめ	防災の日
2	金	ごはん 鶏肉のおかかからあげ スパドレサラダ かきたま汁	オレンジのひみつ チーズ（幼のみ）	米、はちみつ、サラダ用スパゲティ、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、チーズ、卵、ハム、かつお節	オレンジ濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、きゅうり、葉ねぎ	信愛会メニュー 今回は伊豆市にある「あゆのさと」のメニューです
3	土	他人丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし 乳　カルシン 幼　ジョア	米、じゃがいも、砂糖	豚肉、卵、チーズ、かまぼこ、米みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、生わかめ	ドラえもんの誕生日
5	月	ごはん　すまし汁 鰆の西京焼き ブロッコリー かわりきんぴら	タルタルエッグぱん（かぬき） 牛乳	米、小麦粉、ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、マヨネーズ	牛乳、さわら、卵、豚肉、かにかまぼこ、米みそ、ハム	ブロッコリー、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	
6	火	紙コップパン（防災）　ヨーグルト なすのミートグラタン ブロッコリー スープ	夕焼けおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃがいも、油、砂糖	豚ひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、しらす干し	なす、ブロッコリー、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、しめじ、ピーマン	
7	水	ごはん かくれんぼバーグ トマト ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ	バナップ くだものゼリー	米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、ハム、卵	トマト、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん	かくれんぼバーグ なにがかくれていたか、わかったかな？
8	木	たんめん 白いんげん煮 ヨーグルト	かし 牛乳	生中華めん、砂糖	牛乳、豚肉、いんげんまめ、かまぼこ	キャベツ、にんじん、ねぎ、たけのこ	
9	金	親子丼 チーズサラダ 味噌汁 くだものゼリー	今川焼 牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵、チーズ、米みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ、葉ねぎ	クッキング
10	土	カレーライス（防災） フルーツヨーグルト	かし 乳　カルシン 幼　ジョア	米、じゃがいも、砂糖	ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、もも缶、バナナ、パイン缶、にんじん、みかん缶	十五夜
12	月	ごはん　豚汁 焼き魚 トマト にんじんしりしり	チヂミ 麦茶	米、米粉、さつまいも、砂糖、ごま油	鮭、ツナ油漬缶、卵、豚肉、豚ひき肉、米みそ、しらす干し	にんじん、トマト、たまねぎ、だいこん、しめじ、にら、ごぼう、コーン缶、葉ねぎ	
13	火	イチゴジャムサンド チキンとかぼちゃのシチュー ひじきサラダ ヨーグルト	わかめおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、バター、ちくわ、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、いちごジャム、コーン缶、にんじん、オクラ、ひじき	
14	水	ごはん 高野豆腐煮 にしき和え 味噌汁	バニラアイス くだものゼリー	米、砂糖、ごま油	卵、凍り豆腐、米みそ	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、いんげん、干ししいたけ	
15	木	磯うどん 人参とさつまのきんぴら ミルクポンチ	紙コップパン（防災） 牛乳	ゆでうどん、さつまいも、砂糖、油、すりごま	牛乳、卵、豚肉、油揚げ	もも缶、みかん缶、バナナ、パイン缶、にんじん、たまねぎ、生わかめ	
16	金	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりもみ 味噌汁	レーズンクッキー 牛乳	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、バター、かにかまぼこ、米みそ、油揚げ	なす、きゅうり、にんじん、生わかめ、干しぶどう	
17	土	麻婆豆腐丼 チーズ わかめスープ バナナ	かし 乳　カルシン 幼　ジョア	米、砂糖、ごま、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、白みそ	バナナ、ピーマン、にんじん、しめじ、生わかめ、葉ねぎ、干ししいたけ	
19	月	敬老の日					

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おしらせ
20	火	栄養バランスドッグ ブロッコリーサラダ シーフードチャウダー バナナ	梅おかかおにぎり 麦茶	コッペパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油、ごま、食パン	牛乳、ベーコン、卵、ハム、えび、いか、バター、かつお節	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、うめ干し	彼岸入り
21	水	ごはん　味噌汁 きゃべち トマト バンサンスー	コーントースト 牛乳	米、食パン、パン粉、小麦粉、はるさめ、砂糖、マヨネーズ、油、ごま、ごま油、片栗	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、米みそ	トマト、キャベツ、きゅうり、にら、クリームコーン缶、にんじん	
22	木	スパゲティーミートソース ポテトソテー スープ ヨーグルト	さつまいもクッキー 牛乳	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、砂糖、黒ごま	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、ベーコン、卵、粉チーズ、バター	たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、にら、トマトピューレ、コーン缶	
23	金	秋分の日					
24	土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	かし 乳　カルシン 幼　ジョア	米、砂糖	ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、もも缶、バナナ、パイン缶、にんじん、みかん缶、しめじ	
26	月	ごはん　味噌汁 さわらの変わり焼き　梨 トマト 切干大根煮	バナナパウンドケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、パン粉、油	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、卵、バター、油揚げ、米みそ	なし、トマト、バナナ、キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、生わかめ、干ししいたけ	彼岸明け
27	火	卵サンド チキンのトマト煮 スープ ヨーグルト	さつまいもおにぎり 麦茶	食パン、米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、黒ごま	鶏もも肉、卵、かにかまぼこ、バター	たまねぎ、レタス、にんじん、トマト、セロリー	クッキング
28	水	リクエストこんだて					
29	木	肉野菜いため 卵の花煮 すまし汁	かし 牛乳	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、おから、鶏ひき肉、米みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、葉ねぎ	卵の花とは低カロリーで食物繊維たっぷりです
30	金	ごはん　味噌汁 レバーかりんとう トマト 小松菜とツナのごま和え	りんごあんぱん（かぬき） 牛乳	米、強力粉、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、ごま、グラニュー糖	牛乳、豚レバー、いんげんまめこしあん、ツナ油漬缶、バター、米みそ、卵、脱脂粉乳	こまつな、トマト、たまねぎ、りんご、にんじん、しめじ、レモン果汁	

※仕入れの都合上献立が変更される場合があります　※市販のものにつきましては材料に記載されません

1か月の平均栄養量（乳児・おやつ含む）	エネルギー	505 kcal	鉄	2.6 mg
	たんぱく質	18.7 g	カルシウム	288 mg
	脂質	16.8 g	ビタミンC	23 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	4.7 g
（幼児・おやつ含む）	エネルギー	578 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	21.7 g	カルシウム	227 mg
	脂質	18.9 g	ビタミンC	25 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	5.4 g