

9月献立予定表

2021年

しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				きいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの		
1	水							
2	木							
3	金	臨時休園						
4	土	臨時休園						
6	月	キーマカレー チーズサラダ 梨	ジュース せんべい	米、砂糖、油	豚ひき肉、いり大豆、 チーズ	なし、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 ピーマン、コーン缶	牛乳	
7	火	ごはん おかか唐揚げ トマト ひじきの炒め煮	みそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 クッキー 幼児:ウエハース	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、★さ つま揚げ、みそ、かつ お節、油揚げ、ひじき	トマト、なす、たまねぎ、 にんじん、いんげん、しら たき	牛乳
8	水	冷やし中華 シュウマイ オレンジ	麦茶 しらすおにぎり	★ゆで中華めん、 米、砂糖、ごま油、油	焼き豚、◎錦糸卵、し らす干し	オレンジ、トマト、きゅう り、もやし	牛乳	
9	木	ごはん レバーハンバーグ トマト お浸し	みそ汁 バナナ	牛乳 ★ミレービスケット	米、★パン粉	牛乳、豚ひき肉、絹ご し豆腐、豚レバー、み そ、生わかめ、かつ お節	バナナ、たまねぎ、トマ ト、ほうれんそう、キャベ ツ、にんじん、しょうが	牛乳
10	金	スパゲティなすミートソース 粉ふき芋 ほうれんそうのスープ ヨーグルト	牛乳 ◎あんぱん	スパゲティ、じゃがい も、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚 ひき肉	たまねぎ、にんじん、な す、ほうれんそう、トマト ピューレ、コーン缶、セロ リー	牛乳	
11	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい	米、砂糖	鶏もも肉、◎卵、み そ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、グリン ピース	牛乳	
13	月	ごはん 酢鶏 春雨サラダ わかめスープ	バナナ	牛乳 シュガーラスク	米、ロールパン、パ ター、砂糖、油、はる さめ、片栗粉、ごま 油、ごま	牛乳、鶏もも肉、生わ かめ	バナナ、たまねぎ、にん じん、きゅうり、たけのこ、 しいたけ、ピーマン、コー ン缶、しょうが	牛乳
14	火	●職員イチオシメニュー ロールパン はんぺんチーズフライ ブロッコリーとコーンのサラダ	南瓜のクリームスープ	牛乳 ◎ドーナッツ	ロールパン、小麦粉、 ★卵不使用マヨネー ズ、★パン粉、油、パ ター	牛乳、★白はんぺ ん、スライスチーズ、 ◎卵	ブロッコリー、たまねぎ、 かぼちゃ、にんじん、 コーン缶	牛乳
15	水	ごはん 金目鯛煮つけ 納豆和え けんちんみそ汁	オレンジ	牛乳 ◎メロンパン	米、砂糖、ごま油	牛乳、きんめだい、絹 ごし豆腐、挽きわり納 豆、みそ、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、だい こん、いんげん、葉ねぎ	カルシウム
16	木	肉みそうどん トマトサラダ カレーポテト ヨーグルト	牛乳 こんぶおにぎり	麦茶	ゆでうどん、米、油、 砂糖、片栗粉、じゃがい も	ヨーグルト、豚ひき 肉、赤みそ、こんぶ佃 煮	たまねぎ、トマト、きゅう り、にんじん、しいたけ、 コーン缶、葉ねぎ、しょう が	牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				きいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの		
17	金	ふりかけごはん 千草焼き 酢の物 みそ汁	ミニゼリー	牛乳 豆腐きなこドーナツ	米、ホットケーキ粉、 砂糖、油	牛乳、◎卵、絹ごし豆 腐、鶏ひき肉、★なる と、みそ、きな粉、生 わかめ	きゅうり、なす、たまね ぎ、ほうれんそう、にんじ ん、しいたけ	牛乳
18	土	ハヤシライス キャベツのスープ バナナ	ジュース せんべい	米	豚肉	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、セロ リー、コーン缶、グリン ピース	牛乳	
20	月	 敬老の日						
21	火	●十五夜● ごはん 鮭のごまみそ焼き 筑前煮	すまし汁 お月見ゼリー	牛乳 さつまいも蒸しパン	米、ホットケーキ粉、 さといも、さつまいも、 砂糖、ごま油	牛乳、さけ、絹ごし豆 腐、鶏もも肉、みそ、 生わかめ	にんじん、たけのこ、しい たけ、葉ねぎ、グリンピ ース、みかん果汁	牛乳
22	水	ロールパン ボークビーンズ チキンサラダ ヨーグルト	麦茶 コーンピラフ	ロールパン、じゃがい も、米、★卵不使用 マヨネーズ、バター、 油、砂糖	ヨーグルト、豚肉、大 豆(ゆで)、鶏ささ身	たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、きゅうり、コーン缶	カルシウム	
23	木	 秋分の日						
24	金	☆お楽しみ献立☆ カレーライス フライドポテト コーンスープ	フルーツヨーグルト	カルピス メロンパンクッキー	米、じゃがいも、小麦 粉、ホットケーキ粉、 無塩バター、砂糖、 油、バター	ヨーグルト、牛乳、乳 酸菌飲料(希釈用)、 豚肉、◎卵	たまねぎ、バナナ、クリ ームコーン缶、にんじん、も も缶、みかん缶	牛乳
25	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい	米、片栗粉、油、ごま 油	絹ごし豆腐、豚ひき 肉、生わかめ	バナナ、もやし、たまね ぎ、にんじん、しいたけ、 にんにく、しょうが	牛乳	
27	月	三色丼 マカロニサラダ みそ汁 キウイフルーツ	コーンフレーク牛乳かけ	米、★コーンフレー ク、★卵不使用マヨ ネーズ、マカロニ、砂 糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、◎ 錦糸卵、絹ごし豆腐、 みそ	ほうれんそう、キウイフ ルーツ、たまねぎ、きゅう り、にんじん、コーン缶、 葉ねぎ	カルシウム	
28	火	●職員イチオシメニュー 炊き込みごはん さばのカレー揚げ トマト	切干大根煮 みそ汁 梨	牛乳 いちごジャムドック	米、ロールパン、いち ごジャム・低糖度、片 栗粉、砂糖、油、小麦 粉、★焼ふ	牛乳、さば、鶏もも 肉、みそ、油揚げ	なし、トマト、にんじん、こ まつな、ごぼう、しいた け、切り干しだいこん、え のきたけ	牛乳
29	水	五目ラーメン 大学芋 オレンジ	麦茶 さくらおにぎり	★ゆで中華めん、さ つまいも、米、水あ め、油、砂糖、ごま	豚肉、★なると	オレンジ、キャベツ、もや し、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、葉ねぎ	牛乳	
30	木	ごはん あじのマリネ 肉じゃが みそ汁	りんごゼリー	牛乳 お好み焼き	米、じゃがいも、小麦 粉、やまといも、油、 砂糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、あじ、豚肉、◎ 卵、豚ひき肉、みそ、 生わかめ、あおのり	キャベツ、たまねぎ、にん じん、しらたき、グリン ピース	牛乳
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	571 kcal	鉄	2 mg			
		たんぱく質	19.7 g	カルシウム	220 mg			
		脂質	16.3 g	ビタミンC	28 mg			
		塩分	2.6 g	食物繊維	3.7 g			

献立は、発注・仕入れにより変更となる場合があります。ご了承ください。
お楽しみ献立は…「ぶどう組」の希望を入れました！

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。