

9月 献立予定表

2019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		
2	月	ごはん オレンジ さばのみそ煮 ポテトサラダ みそ汁	牛乳 豆腐きなこドーナツ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、きな粉	オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが	牛乳	
3	火	ごはん キウイフルーツ かぼちゃグラタン フロッコリー 豚汁	牛乳 カレーポテト	米、小麦粉、バター、油、パン粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、鶏もも肉、みそ、チーズ	かぼちゃ、キウイフルーツ、たまねぎ、フロッコリー、だいこん、にんじん、板こんにゃく、葉ねぎ	牛乳	
4	水	ごはん みそ汁 たらのみそマヨ焼き ミニゼリー トマト うの花煮	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、卵不使用マヨネーズ、砂糖	牛乳、たら、絹ごし豆腐、おから、◎卵、鶏ひき肉、みそ	トマト、こまつな、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳	
5	木	スバゲティなすミートソース コールスローサラダ バナナ	牛乳 せんべい ウエハース	スバゲティ、卵不使用マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、なす、トマトピューレ、コーン缶、セロリー	牛乳	
6	金	ロールパン ポークビーンズ フロッコリーとコーンのサラダ ヨーグルト	麦茶 さくらおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、油、砂糖、バター	ヨーグルト、豚肉、大豆	フロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶	カルシウム	
7	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース ★みかんタルト	米、片栗粉、油、ごま油	豚肉、★なると、生わかめ	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、いんげん	牛乳	
9	月	ごはん ヨーグルト じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 春雨サラダ かき玉汁	牛乳 フルーツポンチ	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、油、はるさめ、小麦粉、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、◎卵、生わかめ	にんじん、バナナ、もも缶、みかん缶、きゅうり、パイン缶、コーン缶、ねぎ	牛乳	
10	火	ごはん バナナ なすのミートグラタン ひじきのナムル すまし汁	牛乳 クリスタルゼリー せんべい	米、油、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、粉チーズ、生わかめ、ひじき	バナナ、なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、トマトピューレ、ピーマン、葉ねぎ	牛乳	
11	水	ごはん ぶどう 金目鯛煮つけ ほうれん草とコーンのソテー みそ汁	牛乳 ワッフル	米、砂糖、油	牛乳、きんめだい、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、生わかめ	ぶどう、ほうれん草、いんげん、コーン缶、えのきたけ	牛乳	
12	木	肉みそうどん 酢の物 昆布豆 ジョア	麦茶 しらすおにぎり	ゆでうどん、米、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、だいず水煮、赤みそ、しらす干し、生わかめ、こんぶ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	カルシウム	
13	金	●十五夜● ごはん みそ汁 さんまのごま焼き 筑前煮	牛乳 みたらしさつまいももち	米、さつまいも、さといも、片栗粉、砂糖、小麦粉、ごま、焼酎	牛乳、さんま、鶏もも肉、みそ、生わかめ	にんじん、板こんにゃく、たけのこ、しいたけ、グリーンピース、葉ねぎ	牛乳	
14	土	チキンカレーライス キャベツのスープ バナナ	ジュース せんべい ミレービスケット	米、じゃがいも	鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶	牛乳	
16	月	敬老の日						
17	火	ごはん みそ汁 レバーハンバーグ キウイフルーツ トマト お浸し	牛乳 バナナマフィン	米、小麦粉、バター、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、◎卵、鶏レバー、みそ、生わかめ、かつお節	キウイフルーツ、トマト、ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、にんじん、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		
18	水	ごはん みそ汁 焼塩鮭 梨 トマト マカロニサラダ	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、ホットケーキ粉、卵不使用マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、さげ(塩)、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	なし、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	カルシウム	
19	木	ロールパン ヨーグルト スペイン風オムレツ フロッコリー ミネストローネ	麦茶 こんぶおにぎり	米、ロールパン、じゃがいも、油	ヨーグルト、◎冷凍液卵、★ウインナー、豆乳、こんぶ佃煮	たまねぎ、フロッコリー、キャベツ、ほうれん草、にんじん、セロリー、トマトピューレ	牛乳	
20	金	ラグビーワールドカップ オレンジ 日本vsロシア ポークストロガノフ オリヴィエサラダ	牛乳 プリン せんべい(ハッピーターン)	米、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、小麦粉、バター、油、砂糖	牛乳、豚肉、生クリーム	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、マッシュルーム、コーン缶、グリーンピース	牛乳	
21	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	ジュース ★みかんタルト	米、片栗粉、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、生わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳	
23	月	秋分の日						
24	火	★お楽しみ献立★ カルピスポンチ 五目ラーメン 鶏のから揚げ フロッコリー	牛乳 チョコレートケーキ いちご・もも組 ★メイプルマフィン	中華めん、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、カルピス、豚肉、★なると	キャベツ、フロッコリー、バナナ、もも缶、もやし、たまねぎ、みかん缶、パイン缶、にんじん、ねぎ	牛乳	
25	水	さばのカレーライス トマトサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 メロンパンクッキー	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、無塩バター、油	牛乳、ヨーグルト、さば(水煮缶)、◎卵	たまねぎ、トマト、バナナ、みかん缶、きゅうり、にんじん、もも缶、コーン缶、トマトピューレ	カルシウム	
26	木	三色丼 スバゲティサラダ けんちんみそ汁 バナナ	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、いちごジャム、スバゲティ、卵不使用マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、◎卵、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、ツナ油漬	バナナ、ほうれん草、にんじん、だいこん、きゅうり、板こんにゃく、葉ねぎ	カルシウム	
27	金	ロールパン いんげんのソテー ラグビーワールドカップ 野菜スープ 日本vsアイルランド ヨーグルト シェパースパイ	麦茶 チャーハン	ロールパン、じゃがいも、米、油、小麦粉、バター	ヨーグルト、豚ひき肉、牛乳、◎卵、★なると、粉チーズ	いんげん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ほうれん草、ねぎ、コーン缶、セロリー、葉ねぎ、に	牛乳	
28	土	ハヤシライス キャベツのスープ バナナ	プリン ウエハース	米	豚肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、いんげん、コーン缶	牛乳	
30	月	わかめごはん すまし汁 メンチカツ りんごゼリー トマト フロッコリー	牛乳 グリーン蒸しパン	米、ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、豆乳、◎卵、生わかめ、炊き込みわかめ	トマト、フロッコリー、キャベツ、たまねぎ、こまつな、葉ねぎ	カルシウム	
<p>9月13日は十五夜です☺「芋名月」なので筑前煮にさといもが入っています！ ラグビーワールドカップにちなんで日本の対戦国のメニューも入れましたので、お楽しみに★</p>								
<p>献立は、発注・仕入れ状況により変更となる場合もあります。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！</p>								
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	602 kcal	鉄	2.1 mg			
		たんぱく質	21.3 g	カルシウム	216 mg			
		脂質	18.2 g	ビタミンC	35 mg			
		塩分	2.2 g	食物繊維	3.8 g			

上記の献立の提供を許可します
保護者氏名 _____
園児氏名 _____