



9月の予定献立



青戸もも保育園

日	曜日	昼食	おやつ	「熱」や「力」になるもの	「血」や「肉」「骨」になるもの	「体の調子」を整えるもの	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	お手伝い
2	月	玄米御飯 チンジャオロースー 中華風きゅうり チンゲン菜の中華スープ	牛乳 焼きうどん バナナ	うどん、七分つき米、じゃがいも、玄米、ごま油、油、片栗粉、なたね油	牛乳、豚肉、ベーコン、ごま、かつお節	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、ピーマン、もやし、黄ピーマン	518.1(451.1) kcal 17.4(15.4) g 14.9(13.2) g 2.0(1.6) g	
3	火	玄米御飯 鮭の変わり西京焼き ほうれん草と打ち豆のお浸し(福井) けんちん汁	牛乳 ☆かぼちゃドーナツ(3) うさぎまんじゅう(17) 梨	七分つき米、米粉、玄米、さといも、なたね油	牛乳、さけ、鶏もも肉、いり大豆、豆乳、油揚げ、米みそ、かつお節	なし、ほうれん草、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、しめじ	539.0(467.8) kcal 25.9(22.2) g 16.3(14.5) g 1.7(1.4) g	
4	水	トマトジャージャーうどん カリコリサラダ わかめと豆腐のスープ	麦茶 きな粉おはぎ スティックきゅうり	うどん、七分つき米、砂糖、ごま油、なたね油	豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、米みそ、きな粉、ごま	きゅうり、たまねぎ、れんこん、なす、トマト、コーン、ピーマン、生わかめ、にんにく	421.2(383.2) kcal 14.6(14.2) g 12.1(12.6) g 1.6(1.3) g	
5	木	玄米御飯 ☆枝豆コロック きゃべつのおかかごまサラダ 小松菜と大根の味噌汁	牛乳 お豆腐ココアマフィン りんご	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、玄米、パン粉、なたね油、油	牛乳、絹ごし豆腐、豆乳、豚ひき肉、米みそ、すりごま、かつお節	りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、えだまめ、きゅうり、こまつな、たまねぎ	568.3(490.4) kcal 18.1(15.9) g 19.2(16.7) g 1.1(0.9) g	
6	金	玄米御飯 かれいの磯焼き 長芋と鶏肉の甘辛煮 五目味噌汁	牛乳 ごまクッキー バナナ	七分つき米、ながいも、玄米、小麦粉、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、かれい、米みそ、油揚げ、黒ごま	バナナ、にんじん、キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、いんげん、あおのり	628.7(540.1) kcal 28.1(23.9) g 21.4(18.5) g 1.3(1.0) g	
7	土	ツナカレー かぶのスープ キャベツのフレンチサラダ	牛乳 青のりラスク オレンジ	七分つき米、食パン、じゃがいも、油	牛乳、ツナ水煮缶、すりごま	かぶ、オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぶ・葉、りんご、干しぶどう、にんにく、あおのり、コーン	582.4(488.3) kcal 18.8(16.3) g 19.7(17.1) g 3.8(3.1) g	
9	月	里芋の炊き込みご飯 そうめんのいがぐり揚げ ほうれん草と黄菊のお浸し なすの味噌汁	牛乳 南瓜プリン 梨	米、さといも、干しとうめん、グラニュー糖、なたね油、油、片栗粉	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、はんぺん、木綿豆腐、生クリーム、米みそ	なし、ほうれん草、なす、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、いんげん、ねぎ、かんでんクック、きく・花、しょうが、焼きのり	578.4(485.1) kcal 21.0(18.1) g 20.3(17.8) g 2.0(1.7) g	
10	火	玄米御飯 ☆かじきのネギ醤油麹焼き ひじきのマリネ 冬瓜と油揚げの味噌汁	牛乳 ☆ずんだあんラスク バナナ	食パン、七分つき米、玄米、なたね油、米こうじ、油、ごま油	牛乳、かじき、油揚げ、ハム、米みそ(甘みそ)、かつお節	バナナ、とうがん、きゅうり、だいこん、ねぎ、にんじん、糸みつば、ひじき	570.5(494.9) kcal 24.2(20.9) g 18.3(16.1) g 1.5(1.3) g	
11	水	小松菜パン 鶏肉のバジルトマトソースがけ ブロッコリーサラダ 野菜スープ(非常食)	牛乳 わかめおにぎり オレンジ	白パン、七分つき米、オリーブ油、食パン	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、コーン、トマト、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、焼きのり、バジル・バジリコ、にんにく	487.9(415.7) kcal 22.2(19.4) g 19.0(16.4) g 2.0(1.7) g	
12	木	玄米御飯 高野豆腐と野菜の揚げ煮 青菜のじゃこ和え 大根の味噌汁	牛乳 焼き芋 りんご	さつまいも、七分つき米、玄米、片栗粉、油	牛乳、凍り豆腐、油揚げ、ちりめんじゃこ、米みそ、かつお節	りんご、かぼちゃ、だいこん、こまつな、なす、もやし、にんじん、オクラ、ねぎ	517.6(455.2) kcal 16.9(15.1) g 14.0(12.6) g 1.4(1.2) g	
13	金	かやく御飯 鮭の塩焼き ほうれん草とキャベツの煮浸し 麩とわかめのすまし汁	牛乳 がんづき オレンジ	七分つき米、小麦粉、黒砂糖、焼豆	牛乳、さけ、鶏もも肉、油揚げ、かつお節、黒ごま	オレンジ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、しめじ、生わかめ、ごぼう	487.8(394.1) kcal 24.4(20.2) g 10.5(9.7) g 1.9(1.5) g	
14	土	カレーうどん ポテトサラダ きゅうりの昆布あえ	牛乳 ひじきしらすおにぎり バナナ	うどん、七分つき米、じゃがいも、片栗粉	牛乳、豚肉、油揚げ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン、焼きのり、塩こむぎ、ひじき	542.6(435.0) kcal 17.2(14.0) g 14.7(12.7) g 1.6(1.2) g	

*献立は都合により変更することがあります。

*マヨネーズ・マーガリン・パンは卵・乳なしのものを使用しています。

*0~2歳は9時に牛乳を飲みます。