

# 9月 献立表

2022年

水引こども園

日 曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1 木	米飯 インディアンサラダ そうめん汁	ミルク ★シュガートースト	鶏もも・ロースハム・蒸しかまぼこ かつお節・脱脂粉乳	米・かたくり粉・サラダ油・マヨネーズ そうめん・中ざら糖・食パン グラニュー糖・マーガリン	きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ りんご・干しぶどう・トマト・乾しいたけ ほうれんそう・こねぎ	651kcal 22.7g
2 金	米飯 はんぺんフライ 切干大根とひじきのサラダ 味噌汁	麦茶 ★チーズケーキ	はんぺん・鶏卵・しらす干し 絹ごし豆腐・煮干し・麦みそ クリームチーズ・クリーム	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 砂糖・じゃがいも	切干しいたけ・きゅうり・にんじん ｽｲｰﾄｼﾞｮﾝｼﾞｬ・ほしひじき・トマト たまねぎ・もやし・こねぎ・レモン・だし昆布	632kcal 19.4g
3 土	米飯 栄養きんぴら 味噌汁	ミルク ぶどう チョイス 肝油ドロップ	豚ばら・焼き竹輪・かつお節・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・ごま・サラダ油・砂糖・チョイス 肝油ドロップ	ほしひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん キャベツ・たまねぎ・かぼちゃ・こねぎ ぶどう・だし昆布	602kcal 22.5g
5 月	米飯 チーズ入りハンバーグ そうめんサラダ わかめスープ	ミルク ★野菜チップス	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 プロセスチーズ・ロースハム 脱脂粉乳	米・パン粉・砂糖・そうめん ごま油・マヨネーズ・ごま・さつまいも サラダ油	ほしひじき・たまねぎ・きゅうり・トマト・レタス ｽｲｰﾄｼﾞｮﾝｼﾞｬ・しそ・生わかめ・深ねぎ にんじん・かぼちゃ・れんこん	639kcal 25.7g
6 火	米飯 高野豆腐のオランダ煮 すまし汁 一口ゼリー	ミルク ★きなこサンド	高野豆腐・鶏もも・かつお節・煮干し 脱脂粉乳・きな粉	米・かたくり粉・サラダ油・じゃがいも 砂糖・ゼリー・食パン・マーガリン	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ 青ピーマン・グリーンピース・えのきたけ ほうれんそう・こねぎ	612kcal 27.3g
7 水	米飯 プリの照り焼き しょうゆフレンチ 味噌汁	ミルク ★ツナマヨピザ	ぶり・しらす干し・ロースハム・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳 シーチキン	米・砂糖・サラダ油・ピザクラスト マヨネーズ	きゅうり・ほうれんそう・もやし・トマト えのきたけ・たまねぎ・ごぼう・にんじん キャベツ・こねぎ・ｽｲｰﾄｼﾞｮﾝｼﾞｬ・だし昆布	612kcal 30.4g
8 木	米飯 春巻き きゅうりの漬物 きのこスープ	ミルク ★黒糖蒸しパン	豚ばら・豚ひき肉・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	米・はるさめ・ごま・ごま油・砂糖 春巻きの皮・薄力粉・黒砂糖 サラダ油	ほしひじき・ごぼう・にんじん・きくらげ きゅうり・トマト・たまねぎ・えのきたけ まいたけ・乾しいたけ・こまつな・こねぎ	601kcal 19.8g
9 金	米飯 和風スパゲティ おさ汁 チーズ	ミルク バナナ 源氏パイ 肝油ドロップ	ベーコン・えび・木綿豆腐 煮干し・かつお節・脱脂粉乳	米・ｽﾊﾟゲｯﾃີ・オリーブ油 チーズ・源氏パイ・肝油ドロップ	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう しめじ・えのきたけ・エリンギ マッシュルーム水煮缶詰・切干大根 焼きのり・あおき・こねぎ・バナナ	614kcal 24.6g
10 土	米飯 肉団子スープ 納豆和え 一口ゼリー	ミルク ★月見団子	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・脱脂粉乳・絹ごし豆腐 きな粉	米・ごま・かたくり粉・はるさめ ゼリー・白玉粉・黒蜜・砂糖	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん だけのご水蒸・乾しいたけ・たまねぎ キャベツ・こねぎ・もやし・オクラ 昆布つくだ煮	521kcal 25.6g
12 月	米飯 豆カレー フルーツヨーグルト	ミルク なし おにぎりせんべい 肝油ドロップ	豚もも・豚ばら・たいず・ひよこめ ヨーグルト・脱脂粉乳	米・サラダ油・じゃがいも えだまめ冷凍・砂糖 おにぎりせんべい 肝油ドロップ	にんじん・たまねぎ・みかん缶詰 パインアップル缶詰・もも・なし	627kcal 23.9g
13 火	米飯 きびなごフライ 白和え すまし汁	麦茶 ★フルーチェ	きびなご・鶏卵・木綿豆腐・麦みそ 鶏もも・煮干し・普通牛乳 ｽｰﾌﾟｸﾘｰﾑ	米・薄力粉・パン粉・サラダ油・ごま 砂糖	にんじん・ほうれんそう・トマト かぼちゃ・大根・たまねぎ・えのきたけ にんじん・こねぎ・フルーチェ・もも	613kcal 24.0g
14 水	米飯 ひじき炒り煮 味噌汁	ミルク ぶどう まがりせんべい 肝油ドロップ	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウィンナー・木綿豆腐 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・サラダ油・砂糖・まがりせんべい 肝油ドロップ	ほしひじき・にんじん・青ピーマン たまねぎ・かぼちゃ・ほうれんそう こねぎ・ぶどう・だし昆布	617kcal 27.7g
15 木	《誕生会》 洋風ピラフ ミートボール ナムル すまし汁	プリン	ベーコン・豚ひき肉・牛ひき肉 普通牛乳・鶏卵・煮干し ホイップクリーム	米・有塩バター・パン粉・砂糖・ごま ごま油・プリン	えだまめ・ｽｲｰﾄｼﾞｮﾝｼﾞｬ・にんじん たまねぎ・ほうれんそう・だいずもやし トマト・えのきたけ・乾しいたけ・大根 こねぎ	664kcal 26.1g
16 金	米飯 ナポリタン コンソメスープ	マリー	ウィンナー・粉チーズ 鶏ひき肉	米・ｽﾊﾟゲｯﾃີ・オリーブ油 砂糖・マリー	たまねぎ・青ピーマン・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・キャベツ ほうれんそう・ｽｲｰﾄｼﾞｮﾝｼﾞｬ・こねぎ	580kcal 20.4g
17 土	第1回 運動会					
19 月	敬老の日					
20 火	米飯 鯖の塩焼き パンバンジー 味噌汁	ミルク ★わかめおにぎり	塩さば・ささ身・油揚げ・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・砂糖・わかめふりかけ	きゅうり・キャベツ・にんじん・トマト たまねぎ・大根・えのきたけ・生わかめ こねぎ・だし昆布	575kcal 33.1g
21 水	米飯 岩石揚げ もやしの胡麻あえ 味噌汁	麦茶 ★お好み焼き	だいず・鶏もも・鶏卵・しらす干し 厚揚げ・煮干し・麦みそ・豚ばら かつお節	米・さつまいも・薄力粉・かたくり粉 砂糖・サラダ油・ごま お好み焼き粉・マヨネーズ	ほしひじき・もやし・きゅうり ｽｲｰﾄｼﾞｮﾝｼﾞｬ・レモン・トマト・たまねぎ にんじん・ほうれんそう・切干しいたけ ごぼう・こねぎ・キャベツ・あおのり・だし昆布	600kcal 22.2g
22 木	米飯 ベーコンコロケ スルスル酢の物 味噌汁	麦茶 ★バタークッキー	ベーコン・ロースハム・煮干し・麦みそ 鶏卵	米・じゃがいも・パン粉・サラダ油 砂糖・はるさめ・ごま 薄力粉・有塩バター	ほしひじき・にんじん・たまねぎ もやし・きゅうり・トマト・キャベツ だし昆布	641kcal 14.9g
23 金	秋分の日					
24 土	米飯 親子汁 レバーのオーロラソース	ミルク なし ばかうけ(のり) 肝油ドロップ	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・普通牛乳 脱脂粉乳	米・サラダ油・中ざら糖・かたくり粉 マヨネーズ・ばかうけ・肝油ドロップ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト なし	614kcal 30.2g
26 月	雑穀米 鮭のコーンマヨ焼き ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	ミルク ★かるかん	鮭・麦みそ・シーチキン・油揚げ 煮干し・脱脂粉乳・こしあん	米・雑穀・サラダ油 マヨネーズ・砂糖・じゃがいも とろろ・上新粉	ｽｲｰﾄｼﾞｮﾝｼﾞｬ・パセリ・ほうれんそう にんじん・もやし・焼きのり・トマト・しめじ たまねぎ・えのきたけ・こねぎ・だし昆布	607 kcal 28.6g
27 火	米飯 鶏肉の唐揚げ リョネースポテト 味噌汁	ミルク なし 星たべよ 肝油ドロップ	鶏もも・ベーコン・厚揚げ・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・ごま・サラダ油・かたくり粉 じゃがいも・有塩バター・星たべよ 肝油ドロップ	こねぎ・たまねぎ・えだまめ・トマト しめじ・にんじん・生わかめ・なし だし昆布	625kcal 24.6g
28 水	米飯 柳川風煮 ひじき納豆	ミルク かき ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	豚ばら・鶏卵・かつお節 挽きわり納豆・しらす干し・脱脂粉乳	米・サラダ油・砂糖・ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほしひじき・こまつな・かき	588kcal 24.7g
29 木	米飯 ちゃんぽん いりこ大豆	★ももゼリー ホームパイ	豚ばら・えび・蒸しかまぼこ いか・だいず・煮干し	米・中華めん・ごま油・かたくり粉 サラダ油・砂糖・ごま・カップゼリーの素 ホームパイ	もやし・キャベツ・にんじん きくらげ・ｽｲｰﾄｼﾞｮﾝｼﾞｬ・こねぎ・もも	565kcal 21.1g
30 金	米飯 麻婆茄子 中華スープ チーズ	ミルク バナナ ムーンライト 肝油ドロップ	豚ひき肉・木綿豆腐・麦みそ かつお節・ロースハム・脱脂粉乳	米・かたくり粉・砂糖・ごま油・チーズ ムーンライト・肝油ドロップ	なす・にんじん・にら・たまねぎ だけのご水蒸・乾しいたけ・きくらげ ほしひじき・チンゲンサイ・ｽｲｰﾄｼﾞｮﾝｼﾞｬ 深ねぎ・バナナ	598kcal 24.7g

★ 今月の平均給与栄養量 ★

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
610 kcal	24.5 g	19.2 g	315 mg	2.8 mg	291 μg	0.34 mg	0.49 mg	36 mg

★マークは、手作りおやつです。