



9月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	お昼ごはん	おやつ	<あか> 血や筋肉に なるもの	<きいろ> 力や体温を 整えるもの	<みどり> 体の調子を 整えるもの	エネルギー (カロリー)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
2	月	ご飯 ポークピカタ ほうれん草のお浸し ◎春雨スープ	コーンフレーク 牛乳	豚肉 鶏卵 かつお節 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 春雨 コーンフレーク	ほうれん草 人参 長ねぎ 椎茸 えのき	505	20.9	12.9	1.4
3	火	ご飯 魚フライ 茹でキャベツ トマト じゃがいもの味噌汁	★スコーン 麦茶	ホキ 油揚げ 味噌 わかめ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 じゃがいも ホットケーキMix マーガリン	キャベツ トマト	593	18.2	20.8	1.5
4	水	ご飯 ◎冬瓜のそぼろあんかけ 竹輪の磯辺揚げ きゅうりのしらす和え なすの味噌汁	★たまきそうめん	鶏肉 油揚げ スkimミルク 味噌 焼き竹輪 青のり しらす 豆腐	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 薄力粉 そうめん 天かす	冬瓜 玉ねぎ 人参 干椎茸 グリーンピース きゅうり なす ミニトマト	430	15.3	7.0	3.2
5	木	ごはん チキンカレー 福神漬け 春雨サラダ パナナ	★二色サンド カルピス	鶏肉 ハム カルピス	米 じゃが芋 サラダ油 春雨 ごま油 砂糖 食パン マーガリン いちごジャム	玉ねぎ 人参 福神漬け パナナ きゅうり	617	15.2	15.8	3.0
6	金	ご飯 ひじきの炒め煮 かきたま汁 キャベツの胡麻和え ボイルウインナー	スナック菓子 ★ココア	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 スキムミルク ウイニー 鶏卵	米 砂糖 サラダ油 白ごま	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 小ねぎ	552	24.1	13.3	2.2
7	土	手作り弁当持参	菓子							
9	月	◎きのこスパゲッティ ウイニー揚げ オレンジ 茹でブロッコリー	★ココア蒸しパン 麦茶	ベーコン 刻みりの ウイニー 鶏卵 牛乳	スパゲッティ サラダ油 餃子の皮 マヨネーズ ホットケーキMix	椎茸 しめじ えのき 玉ねぎ 人参 小ねぎ オレンジ ブロッコリー	538	16.3	23.0	2.0
10	火	ご飯 魚のピカタ ポテトサラダ 茄子の味噌汁	★お好み焼き 麦茶	マグロ わかめ 味噌 ウインナー かつお節粉 青のり 鶏卵	米 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ 小ねぎ なす	528	24.5	15.8	1.3
11	水	ご飯 豚肉とごぼうの炒め煮 小松菜のおかか和え ニラ玉汁 ◎梨	★あんバターサンド 牛乳	豚肉 かつお節 鶏卵 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ごま油 食パン マーガリン こしあん	ごぼう 人参 玉ねぎ 干椎茸 小松菜 ニラ 梨	533	19.9	13.1	1.7
12	木	ご飯 鶏の唐揚げ 胡麻ドレサラダ 大根の味噌汁	★フルーツヨーグルト	鶏肉 わかめ 油揚げ 味噌 ヨーグルト	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 白ごま マヨネーズ ごま油	生薑 レタス きゅうり 人参 コーン 大根 パナナ みかん缶 パイナップル	520	27.0	11.0	1.4
13	金	ご飯 がんもどきと野菜の煮物 ボン酢和え 冬瓜の味噌汁	ビスケット 麦茶	がんもどき 味噌 油揚げ	米 砂糖 じゃが芋	人参 ほうれん草 もやし 小ねぎ 冬瓜	451	14.6	10.3	1.6
14	土	手作り弁当持参	菓子							
17	火	スキムごま豚丼 ◎南瓜の甘煮 ◎なめこの味噌汁	せんべい ★ミロ	豚肉 スkimミルク 味噌 豆腐 刻みりの	米 白ごま 砂糖 サラダ油 南瓜	生薑 さやいんげん なめこ 長ねぎ	523	24.9	11.9	1.8
18	水	ご飯 魚ステーキおろし添え ひじきと大豆のサラダ パナナ	★手作りラスク 牛乳	マグロ ひじき 大豆 牛乳 ハム	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 マヨネーズ フランスパン マーガリン クラニューター	大根 レタス 人参 パナナ	642	23.4	23.5	1.1
19	木	ご飯 ◎えのきハンバーグ オレンジ ヨーグルトサラダ キャベツのスープ	★チョコサンド 麦茶	豚肉 スkimミルク ハム ヨーグルト	米 パン粉 サラダ油 マヨネーズ 食パン	えのき 玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ オレンジ	591	21.7	17.8	1.7
20	金	ご飯 鶏の照り焼き さつま芋サラダ 豆腐の味噌汁	ビスケット カルピス	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 わかめ カルピス	米 マヨネーズ 砂糖 さつま芋	長ねぎ 人参 きゅうり レーズン	615	23.5	25.0	1.5
21	土	手作り弁当持参	菓子							
24	火	ご飯 油揚げの挽肉詰め わかめときゅうりの胡麻風味和え ◎和風ポトフ	★焼きそば 麦茶	油揚げ 豚肉 鶏卵 わかめ ソーセージ	米 パン粉 砂糖 ごま油 じゃが芋 中華麺	長ねぎ きゅうり みかん缶 キャベツ しめじ 人参 ピーマン	522	18.3	15.3	1.5
25	水	ご飯 エビフライ 茹でキャベツ ナポリタン コンソメスープ ◎ぶどう	★プリンアラモード 麦茶	えび ウインナー 牛乳 生クリーム	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 スパゲッティ プリン 砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ 巨峰 みかん缶	618	19.4	19.7	1.0
26	木	ご飯 親子煮 きゅうりの塩昆布和え 切干大根の味噌汁 ◎梨	ヨーグルト せんべい	鶏肉 鶏卵 塩昆布 油揚げ 味噌 ヨーグルト	米 じゃが芋 ふ 砂糖 サラダ油	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 切干大根 梨	499	16.3	7.4	1.6
27	金	ご飯 煮魚 マカロニサラダ オレンジ	スナック菓子 ぶどうジュース	マグロ ハム	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ	きゅうり 人参 コーン オレンジ	479	20.6	9.6	1.0
28	土	手作り弁当持参	菓子							
30	月	カレーピラフ スパサ ナゲット オレンジ	★ホットケーキ 牛乳	豚肉 ハム ナゲット 牛乳	米 サラダ油 サラサバ マヨネーズ ホットケーキMix メープルシロップ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン きゅうり オレンジ	648	20.6	25.9	2.0

◎ 旬の食材を使ったメニュー

★ 手作りおやつ



今月の旬の食材
かぼちゃ きのことうがん
なし ぶどう



※ お願い ※

- ・都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- ・アレルギーが心配な場合は病院を受診し、担任や給食職員までお知らせください。
- ・コップや箸箱は毎日洗って清潔にしましょう。
- ・メニューにより、スプーンやフォークを持たせてください。
- ・本園では食物アレルギーのお子さんを対象に除去食、代替食に対応しています。

保育園では地産地消に取り組んでいます。
今月は、きゅうりを地元の農家さんより直接
仕入れています。