



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)
1	月	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	プリン 煎餅	豚肉 かつお節 鶏卵	米 砂糖 ごま油 サラダ油 プリン	ごぼう 人参 玉ねぎ 梨 小松菜 ニラ 椎茸	457	15.8	10.8	1.3
2	火	ナポリタン 酢のコーンサラダ インドサモサ	★フルーツヨーグルト	ウインナー ハム 豚肉 ヨーグルト	スパゲッティ サラダ油 砂糖 餃子の皮 ごま油 ジャガイモ	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト缶 コーン缶 きゅうり バナナ みかん缶	405	12.8	11.6	2.0
3	水	ご飯 魚ステーキおろし添え マカロニサラダ オレンジ	★ソーセイバン 牛乳	マグロ ハム 鶏卵 牛乳 ウインナー	米 片栗粉 サラダ油 マヨネーズ ホットケーキMix 砂糖 マカロニ	大根 きゅうり 人参 オレンジ	713	26.6	29.0	1.6
4	木	ご飯 親子煮 わかめサラダ 切干大根の味噌汁 トマト	★しらすのチヂミ 麦茶	鶏肉 鶏卵 わかめ しらす 味噌	米 ジャガイモ ふ サラダ油 砂糖 マヨネーズ 薄力粉 片栗粉 ごま油 白ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース 切干大根 あさつき きゅうり コーン缶 トマト 小ねぎ	427	14.7	13.0	2.0
5	金	ご飯 生揚げと挽肉の味噌炒め ツナサラダ ◎キノコのすまし汁	★ミロ スナック菓子	生揚げ 鶏肉 味噌 ツナ缶 スキムミルク	米 砂糖 サラダ油 マヨネーズ	玉ねぎ ビーマン 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 えのき しめじ	549	23.7	14.2	1.8
6	土	手作り弁当持参	菓子							
8	月	カレーピラフ 茹でブロッコリー 手作りナゲット オレンジ	★二色サンド カルピス	豚肉 鶏肉 カルピス	米 サラダ油 マヨネーズ 片栗粉 いちごジャム マーガリン 食パン	玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー オレンジ	595	19.4	22.7	1.6
9	火	ご飯 卵味噌 もやしときゅうりのサラダ 大根の煮物 ◎梨	★焼きそば 麦茶	鶏卵 鶏肉 ハム 味噌 ソーセイ スキムミルク	米 サラダ油 砂糖 ごま油 中華麺	長ねぎ 人参 もやし きゅうり 大根 キャベツ ビーマン 梨	496	17.0	11.6	1.4
10	水	ご飯 ポークピカタ ポテトサラダ ◎春雨スープ	★いちごのスコーン 牛乳	豚肉 鶏卵 ハム 牛乳	米 サラダ油 ジャガイモ 香南 マーガリン いちごジャム ホットケーキMix	きゅうり 人参 コーン缶 長ねぎ 椎茸	649	21.7	25.6	1.4
11	木	ご飯 魚フライ 茹でキャベツ トマト じゃがいもの味噌汁	★ココア スナック菓子	ホキ 油揚げ わかめ 味噌 スキムミルク	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 ジャガイモ	キャベツ トマト	578	25.7	14.8	1.5
12	金	スキムごま豚丼 ◎南瓜の甘煮 ◎なめこの味噌汁 乳酸菌飲料	バナナ 牛乳	豚肉 スキムミルク 味噌 刻み入り 豆腐 乳酸菌飲料 牛乳	米 白ごま 砂糖 サラダ油 南瓜	いんげん 生姜 なめこ バナナ	526	21.1	15.8	1.4
13	土	手作り弁当持参	菓子							
15	月	敬老の日								
16	火	コッペパン ハンバーグ 茹でブロッコリー スパサラ トマト	★ミロ 煎餅	豚肉 スキムミルク ハム	コッペパン パン粉 サラダ油 砂糖 マヨネーズ スパサラ	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 人参 トマト	553	28.4	20.8	1.6
17	水	ご飯 麻婆豆腐 パンパンジーサラダ ◎ぶどう	★たぬきそうめん	豆腐 豚肉 味噌 ササミ	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 ドレッシング そうめん 天かす	人参 長ねぎ ニラ 生姜 きゅうり もやし ミニトマト ぶどう	477	20.8	10.8	1.8
18	木	ご飯 チーズ入りはんぺんフライ トマト 茹でキャベツ 彩りスープ	★ココア蒸しパン 麦茶	はんぺん チーズ 牛乳 鶏卵	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 砂糖 ホットケーキMix	キャベツ トマト 玉ねぎ 人参 ビーマン	598	15.0	18.1	2.1
19	金	ご飯 ◎冬瓜のそぼろあんかけ 竹輪の磯辺揚げ 温野菜	★きな粉ちんすこう 麦茶	鶏肉 竹輪 スキムミルク 青のり きな粉	米 砂糖 片栗粉 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ ジャガイモ	玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース	514	13.2	14.5	0.9
20	土	手作り弁当持参	菓子							
22	月	ご飯 がんもどきと野菜の煮物 ボン酢和え ◎冬瓜の味噌汁	★ミロ 煎餅	がんもどき 油揚げ 味噌 スキムミルク	米 ジャガイモ 砂糖	人参 ほうれん草 もやし 小ねぎ	523	22.2	9.3	2.0
23	火	秋分の日								
24	水	ご飯 ササミのレモンソース ツナ入り豆腐サラダ バナナ	★あんバターサンド 牛乳	ササミ 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 食パン マーガリン こしあん	キャベツ きゅうり 人参 バナナ	642	28.6	16.7	2.0
25	木	◎きのこスパゲッティ ウイニー揚げ 茹でブロッコリー ◎ぶどう	★お楽しみケーキ 麦茶	ベーコン 刻み入り ウイニー 牛乳 鶏卵 生クリーム	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 砂糖	しめじ えのき 玉ねぎ 椎茸 人参 細ねぎ ブロッコリー ぶどう みかん缶	517	15.8	22.6	1.9
26	金	ご飯 煮魚 ほうれん草胡麻和え 具たくさん味噌汁 オレンジ	クラッカー ★ココア	マグロ スキムミルク 味噌	米 砂糖 白ごま	ほうれん草 もやし 人参 キャベツ 玉ねぎ オレンジ	514	29.7	6.8	1.7
27	土	手作り弁当持参	菓子							
29	月	ご飯 鶏の照り焼き ◎南瓜サラダ 茄子の味噌汁	★ミルクくずもち 麦茶	鶏肉 味噌 牛乳 きな粉	米 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 黒砂糖 南瓜	生姜 人参 きゅうり 茄子 玉ねぎ	616	22.4	23.8	1.3
30	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	★きな粉トースト 牛乳	豚肉 鶏卵 ベーコン 牛乳 わかめ 油揚げ きな粉	米 パン粉 砂糖 ごま油 ジャガイモ 食パン 無塩バター	長ねぎ きゅうり みかん缶 キャベツ しめじ 人参	582	21.1	21.3	1.3



今月の旬の食材
かぼちゃ きのこ とうがん
なし ぶどう



◎ 旬の食材を使ったメニュー

★ 手作りおやつ



※ 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
仕入れていきます。