

9月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	お星ごはん	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)	塩分 (g)
1	水	ごはん ◎冬瓜のそぼろあんかけ ツナサラダ トマト ◎梨	◎★南瓜蒸しパン 麦茶	鶏ひき肉 ツナ 卵	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ホットケーキMix サラダ油 南瓜	冬瓜 玉ねぎ 人参 干椎茸 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン トマト 梨	494	13.3	14.2	0.9
2	木	ごはん ◎えのきハンバーグ フライドポテト 野菜スティック もやしの味噌汁	カルシウムせんべい カルピス	合挽肉 スキムミルク 油揚げ 味噌	米 パン粉 じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり 人参 もやし キャベツ 小ねぎ	591	18.9	19.5	1.3
3	金	◎きのごこわ ひじきと大豆のサラダ ちくわの甘煮 小松菜のすまし汁	ヨーグルト クラッカー	油揚げ ちくわ 大豆 ひじき ヨーグルト	米 もち米 砂糖 マヨネーズ	えのき 干椎茸 しめじ 人参 いんげん じゃがいも コーン 小松菜 長ねぎ	435	14.6	9.1	2.0
4	土	手作り弁当	家庭より持参							
6	月	ごはん シーチキンオムレツ 鶏肉の香味炒め プチゼリー きゅうりの塩昆布和え	★もちもちず ぶどうジュース	卵 スキムミルク ツナ 昆布 鶏こま肉 豆腐 チーズ	米 サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン 大葉 きゅうり	591	22.7	15.9	1.3
7	火	ごはん 豚肉の生姜焼き オレンジ ◎味付きさんま 味噌ドレサラダ	★たぬきそうめん	豚ロース肉 ちくわ 味噌 さんま	米 砂糖 サラダ油 そうめん 天かす	生菜 もやし ビーマン 人参 レタス きゅうり 玉ねぎ オレンジ ミニトマト	429	17.7	8.4	2.4
8	水	ごはん 鮭の塩焼き ◎南瓜の甘煮 小松菜のお浸し なすの味噌汁	★手作りかりんどう 麦茶	鮭 かつお節 油揚げ 味噌	米 サラダ油 砂糖 うどん 薄力粉 黒砂糖 南瓜	小松菜 なす 小ねぎ	440	18.6	10.2	0.9
9	木	ごはん ささみカツ フレンチサラダ 春雨スープ	サッポロポテト ★ミロ	鶏ささ身 スキムミルク	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 砂糖 春雨	レタス きゅうり コーン 長ねぎ 椎茸	579	28.6	11.4	1.6
10	金	ごはん ひじきと大豆の炒め物 みかん缶 小松菜の胡麻和え はんぺんのすまし汁	コーンフレーク	ひじき 鶏ひき肉 油揚げ 大豆 スキムミルク はんぺん 牛乳 わかめ	米 砂糖 サラダ油 白ごま コーンフレーク	人参 小松菜 えのき 長ねぎ みかん缶	504	18.1	11.7	2.1
11	土	手作り弁当	家庭より持参							
13	月	ごはん 肉豆腐 胡麻ドレサラダ トマト	たべっこどうぶつ 牛乳	豚こま肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 サラダ油 白ごま マヨネーズ ごま油	玉ねぎ 人参 グリンピース レタス きゅうり コーン トマト	612	19.7	24.4	0.8
14	火	ごはん ポークカレー マカロニサラダ パナナ	ベジタブルおとっと 乳酸菌飲料	豚こま肉 乳酸菌飲料	米 じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ マカロニ	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン パナナ	575	12.9	15.9	1.7
15	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツのおかか和え 彩りスープ	★フルーツヨーグルト	鶏もも肉 かつお節 ヨーグルト	米 砂糖 片栗粉 サラダ油	生菜 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ ビーマン パナナ みかん缶	478	25.3	7.5	1.5
16	木	ごはん 親子煮 もやしときゅうりのサラダ トマト	えびせん いちごみるく	鶏こま肉 卵 スキムミルク なると ハム 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり トマト	537	18.0	13.0	1.3
17	金	スパゲッティーナボリタン トマト 可愛いサラダ ◎ぶどう	ケーキ りんごジュース	ウインナー ハム チーズ	スパゲッティ サラダ油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス きゅうり トマト 巨峰	512	13.1	15.9	1.8
18	土	手作り弁当	家庭より持参							
20	月	敬老の日								
21	火	ごはん 野菜コロッケ 茹でキャベツ トマト 無限ビーマン ワンタンスープ	★お月見スイートポテト カルピス	ツナ スキムミルク 牛乳 生クリーム	米 サラダ油 ごま油 バター ワンタンの皮 さつま芋 砂糖 じゃが芋 パン粉	人参 グリンピース コーン キャベツ トマト ビーマン 長ねぎ 椎茸	621	10.9	18.0	1.0
22	水	ごはん マグロの煮付け ◎南瓜サラダ ◎なめこの味噌汁	揚げ煎餅 ★ミロ	マグロ 豆腐 味噌 スキムミルク	米 砂糖 南瓜 マヨネーズ	生菜 きゅうり 人参 レーズン なめこ 小ねぎ	579	29.7	11.7	1.6
23	木	秋分の日								
24	金	コッペパン ポークビーンズ スパサラ コーンスープ	★ごま塩おにぎり 麦茶	豚こま肉 大豆 生クリーム スキムミルク	コッペパン スパゲッティ マヨネーズ サラダ油 もち米 米	玉ねぎ しめじ 人参 きゅうり グリーンピース コーン パセリ	507	19.1	15.4	2.3
25	土	手作り弁当	家庭より持参							
27	月	ごはん 鯖の味噌焼き 春雨サラダ 金時豆 豆腐のすまし汁	★アーモンドコーン 麦茶	鯖 味噌 ハム 豆腐 わかめ スキムミルク 生クリーム	米 サラダ油 春雨 砂糖 ごま油 金時豆 アーモンド 薄力粉 強力粉 グラニュー糖	きゅうり 人参 長ねぎ	569	20.4	19.7	1.4
28	火	ごはん ドライカレー コーンサラダ パナナ	★マカロニあべかわ 牛乳	豚ひき肉 ハム 牛乳 きなこと	米 サラダ油 砂糖 ごま油 マカロニ	玉ねぎ ビーマン 人参 コーン きゅうり パナナ	595	19.6	19.3	1.6
29	水	ねぎ塩豚丼 キャベツの味噌汁 わかめときゅうりの胡麻風味和え	★手作りラスク ★ココア	豚こま肉 わかめ 油揚げ スキムミルク 味噌	米 ごま油 砂糖 フランスパン グラニュー糖 マーガリン	長ねぎ にんにく いんげん きゅうり みかん缶 しめじ キャベツ	628	22.2	23.9	2.0
30	木	ごはん 豆腐ハンバーグ 人参しりしり たたききゅうり ◎里芋の味噌汁	パウムクーヘン 乳酸菌飲料	豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵 スキムミルク ツナ 油揚げ 乳酸菌飲料 味噌	米 砂糖 片栗粉 里芋	干椎茸 グリンピース 玉ねぎ 生菜 人参 コーン きゅうり 小ねぎ	539	19.8	12.3	1.6

◎ 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
きのこ かぼちゃ とうがん
さといも さんま
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、なすやきゅうりを地元農家さん
より直接仕入れています。