



9月分 献立表

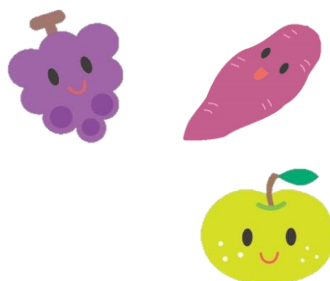
干潟町中央保育園

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)	塩分 (g)
1	木	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	スナック菓子 ★ミロ	鶏肉 豆腐 しらす 油揚げ 味噌 焼き竹輪 青のり スキムミルク	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 薄力粉	冬瓜 玉ねぎ 人参 干椎茸 グリーンピース きゅうり なす	545	26.3	9.8	2.2
2	金	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 えのき 人参 長ねぎ 椎茸	524	20.9	14.3	1.4
3	土	手作り弁当	家庭より持参							
5	月	ご飯 シーチキンオムレツ 可愛いサラダ わかめスープ	★フルーツヨーグルト	鶏卵 スキムミルク ツナ缶 ハム チーズ わかめ ヨーグルト	米 砂糖 ごま油 白ごま	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり レタス トマト 長ねぎ バナナ みかん缶 バイン缶	519	22.1	11.2	2.0
6	火	ごはん チキンカレー 福神漬け フレンチサラダ トマト ◎梨	スナック菓子 ★ココア	鶏肉 スキムミルク	米 じゃが芋 サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 福神漬け レタス きゅうり トマト 梨 福神漬け	575	19.2	14.1	2.6
7	水	◎きのこスパゲッティ ウイニー揚げ オレンジ	★赤飯おにぎり 玄米茶	ベーコン 刻みのり ウイニー	スパゲッティ サラダ油 餃子の皮 もち米 米	干椎茸 しめじ えのき 玉ねぎ 人参 小ねぎ オレンジ	486	15.0	18.1	2.4
8	木	ご飯 ひじきの炒め煮 キャベツの胡麻和え ポイルウインナー	フローズンゼリー もも	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 スキムミルク ウイニー	米 サラダ油 砂糖	人参 キャベツ えのき	481	13.4	11.6	1.2
9	金	ご飯 煮魚 マカロニサラダ プチダン	★お月見サンド 牛乳	マグロ ハム ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 食パン りんごジャム いちごジャム	きゅうり 人参 コーン	596	29.5	12.8	1.6
10	土	手作り弁当	家庭より持参							
12	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	★あんバターサンド 牛乳	豚肉 かつお節 鶏卵 牛乳	米 砂糖 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	513	20.2	10.8	2.4
13	火	ご飯 鮭のムニエル 茹でブロッコリー グラッセ じゃが芋の味噌汁	★お好み焼き 麦茶	鮭 わかめ 味噌 ウイナー かつお節粉	米 薄力粉 サラダ油 バター 砂糖 じゃが芋 天かす	ブロッコリー 人参 玉ねぎ キャベツ 小ねぎ	453	20.1	10.6	1.0
14	水	ご飯 ◎えのきハンバーグ ヨーグルトサラダ キャベツのスープ	★手作りラスク カルピス	豚肉 スキムミルク ハム ヨーグルト カルピス	米 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ マーガリン フランスパン グラニュー糖	えのき 玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ パセリ	574	19.8	20.1	1.5
15	木	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	★かき氷 せんべい	えび ウイナー	米 薄力粉 卵 砂糖 サラダ油 スパゲッティ 氷みつ	玉ねぎ ビーマン 人参 パセリ キャベツ 巨峰	552	15.2	11.4	1.6
16	金	スキムごま豚丼 ◎南瓜の甘煮 ◎なめこの味噌汁	カルシウムせんべい ★ココア	豚肉 スキムミルク 味噌 豆腐 刻みのり	米 白ごま 砂糖 サラダ油 南瓜	生姜 さやえんどう なめこ 長ねぎ	509	24.1	11.4	1.8
17	土	手作り弁当	家庭より持参							
19	月	敬老の日								
20	火	◎きのこおこわ さつま芋サラダ ◎さんま蒲焼き ◎梨	◎★南瓜蒸しパン ★ミロ	鶏肉 油揚げ さんま蒲焼き缶 鶏卵 スキムミルク	もち米 米 マヨネーズ 砂糖 さつま芋 ホットケーキMix サラダ油 南瓜	干椎茸 えのき しめじ きゅうり さやえんどう レーズン 梨	582	19.9	15.1	1.0
21	水	ご飯 魚ステーキおろし添え ひじきと大豆のサラダ わかめのすまし汁	★パウンドケーキ 麦茶	マグロ ひじき 大豆 わかめ 豆腐 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 マヨネーズ ホットケーキMix 無塩バター	大根 レタス きゅうり 人参 長ねぎ	618	21.9	22.0	1.6
22	木	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	全粒粉クラッカー プリン	油揚げ 鶏肉 鶏卵 わかめ	米 薄力粉 砂糖 ごま油 じゃが芋 プリン	きゅうり みかん缶 キャベツ しめじ 人参	523	19.2	15.8	1.3
23	金	秋分の日								
24	土	手作り弁当	家庭より持参							
26	月	ご飯 親子煮 きゅうりの塩昆布和え 切干大根の味噌汁	★ミルクくずもち 麦茶	鶏肉 鶏卵 塩昆布 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉	米 じゃが芋 ふ 砂糖 サラダ油 片栗粉 黒砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 切干大根	474	15.7	10.5	1.4
27	火	カレーピラフ オレンジ もやしときゅうりのサラダ	ぼたぼた焼き ★ココア	豚肉 ハム スキムミルク	米 サラダ油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし きゅうり オレンジ	466	17.5	9.9	1.7
28	水	ご飯 鶏の唐揚げ 胡麻ドレサラダ プチゼリー	★ホットケーキ 牛乳	鶏もも肉 鶏卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 白ごま マヨネーズ ごま油 ホットケーキMix メープルシロップ	生姜 レタス きゅうり 人参 コーン	624	29.2	16.6	1.1
29	木	ご飯 魚フライ 茹でキャベツ トマト 冬瓜の味噌汁	ビスケット ぶどうジュース	メルルーサ 油揚げ 味噌	米 薄力粉 卵 サラダ油	キャベツ トマト 冬瓜 小ねぎ	562	18.8	12.5	1.1
30	金	運動会								

◎ 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
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、きゅうりを地元の農家さんより直接
仕入れています。