



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	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	14.9	1.4
2	土	手作り弁当	家庭より持参							
4	月	ごはん チキンカレー 福神漬け 春雨サラダ バナナ	スナック菓子 ★ココア	鶏肉 ハム スキムミルク	米 じゃが芋 サラダ油 春雨 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 福神漬け バナナ きゅうり	612	19.7	14.8	2.8
5	火	ご飯 煮魚 マカロニサラダ プチダンゴ	ビスケット 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	きゅうり 人参 コーン	551	27.0	14.2	1.2
6	水	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	せんべい りんごジュース	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 スキムミルク ウイニー	米 砂糖 サラダ油 白ごま	人参 キャベツ えのき	465	14.0	11.8	1.2
7	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	生姜 レタス きゅうり 人参 コーン 大根 バナナ みかん缶 パイナップル	517	26.3	10.7	1.4
8	金	◎きのこスパゲッティ ウイニー揚げ オレンジ	スナック菓子 麦茶	ベーコン 刻みりの ウイニー	スパゲッティ サラダ油 餃子の皮	椎茸 しめじ えのき 玉ねぎ 人参 小ねぎ オレンジ	425	12.6	20.5	2.0
9	土	手作り弁当	家庭より持参							
11	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	★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	539	20.3	12.4	1.7
12	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 ウインナー かつお節粉	米 薄力粉 サラダ油 バター マヨネーズ 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	468	20.1	12.2	1.1
13	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	★お楽しみケーキ 麦茶	えび ウインナー 牛乳	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 スパゲッティ 無塩バター 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ ビーマン 人参 バセリ キャベツ 巨峰	648	17.6	19.3	1.7
14	木	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	ビスケット カルピス	豚肉 スキムミルク ハム ヨーグルト カルピス	米 パン粉 サラダ油 マヨネーズ	えのき 玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ	529	19.6	15.3	1.3
15	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 ★ミロ	豚肉 スキムミルク 味噌 豆腐 刻みりの	米 白ごま 砂糖 サラダ油 南瓜	生姜 さやいんげん なめこ 長ねぎ	525	24.6	11.8	1.8
16	土	手作り弁当	家庭より持参							
18	月	敬老の日								
19	火	ご飯 鶏の照り焼き ◎さんま蒲焼き さつま芋サラダ 豆腐の味噌汁	★キャロットケーキ 麦茶	鶏肉 さんま蒲焼き 鶏卵 豆腐 味噌	米 マヨネーズ 砂糖 さつま芋 ホットケーキミックス 無塩バター	長ねぎ 人参 きゅうり レーズン	668	24.5	26.8	1.6
20	水	ご飯 魚ステーキおろし添え ひじきと大豆のサラダ バナナ	★手作りラスク 牛乳	マグロ ひじき 大豆 牛乳	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 グラニュー糖	大根 レタス きゅうり 人参 バナナ	655	23.4	24.4	1.2
21	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 豚肉 鶏卵 わかめ	米 パン粉 砂糖 ごま油 じゃが芋 プリン	長ねぎ きゅうり みかん缶 キャベツ しめじ 人参	523	19.2	15.8	1.3
22	金	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 ★ココア	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	530	24.8	9.6	2.0
23	土	秋分の日								
25	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 平 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	475	15.7	10.5	1.5
26	火	カレーピラフ スパサ ナゲット オレンジ	★焼きそば 麦茶	豚肉 ハム ナゲット 鶏肉ソーセージ	米 サラダ油 サラサパ 中華麺 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン きゅうり オレンジ キャベツ	568	17.5	21.6	2.2
27	水	ご飯 シーチキンオムレツ 可愛いサラダ わかめスープ	★ホットケーキ 牛乳	鶏肉 スキムミルク ツナ缶 ハム チーズ わかめ 牛乳	米 砂糖 ごま油 白ごま ホットケーキミックス サラダ油 マーブルシロップ	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり レタス トマト 長ねぎ	620	26.2	18.2	2.2
28	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	メルルサ 油揚げ 味噌	米 薄力粉 パン粉 サラダ油	キャベツ トマト 冬瓜 小ねぎ	593	17.0	15.7	1.1
29	金	ご飯 がんもどきと野菜の煮物 ボン酢和え キャベツの味噌汁	せんべい ★ココア	がんもどき 味噌 スキムミルク	米 砂糖 じゃが芋	人参 ほうれん草 もやし キャベツ えのき 玉ねぎ	503	20.2	7.8	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
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。