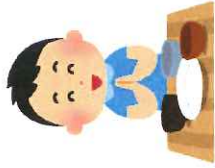




9月 献立予定表

{9月の目標}

残さず食べましょう



認定こども園 関南保育園

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名			未満児 主食	おやつ	kcal.
					赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる			
1	金	クッキー 牛乳	鯉の南蛮漬け ブロックリーのお浸し 茄子の味噌汁	醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌 ケチャップ カレー粉	鯉 かつお節 かまぼこ	米 小麦粉 油	人参 ブロッコリー 人参 茄子 人参 玉葱 ピーマン 生薑 にんにく	ごはん	ポテトもち 牛乳	未626 以429
2	土	ビスケット 牛乳	ドライカレー 牛乳 バナナ	ケチャップ カレー粉	豚挽き肉 牛乳	米	バナナ	ごはん		未520 以303
4	月	せんべい 牛乳	鶏もも肉の照り焼き マカロニサラダ 大根の味噌汁 ぶどう	醤油 みりん 砂糖 マヨネーズ 塩 だし汁 醤油	鶏もも肉	米 マカロニ	生薑 きゅうり コーン 人参 大根 ぶどう	ごはん	蒸しパンピザ 牛乳	未790 以650
5	火	クッキー 牛乳	かじきの竜田揚げ 豆腐の味噌汁	醤油 塩	かじき かに かまぼこ 豆腐 わかめ	米 片栗粉 油	生薑 人参 大根 人参 玉葱	ごはん	アイスクリーム ウエハース	未540 以409
6	水	ビスケット 牛乳	五目卵焼き キャベツのサラダ 玉葱の味噌汁 みかん	だし汁 味噌 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 かに かまぼこ	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 みかん	ごはん	ミニクリームパン ジョア	未633 以463
7	木	せんべい 牛乳	豆腐つくね じゃが芋の味噌汁	醤油 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 ツナ	米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	南瓜マフィン 牛乳	未625 以453
8	金	クッキー 牛乳	焼き魚 切干し大根の煮物 蘇の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鮭 油揚げ かまぼこ わかめ	米 じゃが芋	人参 人参 玉葱	ごはん	プリン せんべい ジュース	未607 以405
9	土	ビスケット 牛乳	コーンシチュー 牛乳 バナナ	シチュールー	鶏もも肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ミニあんぱん ジュース	未728 以558
11	月	せんべい 牛乳	ギョウザ キャベツのおかか和え 蘇の味噌汁 ぶどう	醤油 醤油 だし汁 味噌	ギョウザ かつお節	米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	かぼちゃチーズの 蒸しパン	未646 以494
12	火	クッキー 牛乳	鶏ごぼうのご飯 松風焼き ほうれん草のお浸し すまし汁 メロン	醤油 砂糖 みりん 味噌 砂糖 醤油 白だし	鶏ひき肉 鶏ひき肉 牛乳 卵 かまぼこ	米 じゃが芋 パン粉	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱 三つ葉 人参 玉葱 メロン	ごはん	鶏ごぼう ケーキ のご飯	未751 以502
13	水	ビスケット 牛乳	オムレツ 野菜サラダ 大根の味噌汁	コンタマ 塩 ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	卵 ベーコン かに かまぼこ 油揚げ	米	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ドーナツ ジュース	未506 以310
14	木	せんべい 牛乳	かじきの煮つけ 中華風酢の物 じゃが芋の味噌汁 ぶどう	醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	かじき かに かまぼこ	米 春雨 じゃが芋	生薑 人参 人参 玉葱	ごはん	チーズケーキ 牛乳	未633 以469
15	金	クッキー 牛乳	豆腐の五目揚げ きゅうりのサラダ 玉葱の味噌汁	醤油 みりん ごま油 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 卵	米 片栗粉 油	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	バナナクッキー 牛乳	未636 以435
16	土	ビスケット 牛乳	肉じゃが 蘇の味噌汁 みかん	醤油 みりん だし汁 味噌	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋 麩	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	焼きドーナツ ジュース	未521 以315
19	火	せんべい 牛乳	豚肉とじゃが芋の甘辛炒め すき昆布の煮物 豆腐の味噌汁	醤油 砂糖 みりん だし汁 みりん 醤油 だし汁 味噌	豚バラ肉 すき昆布 かまぼこ 油揚げ わかめ 豆腐	米 じゃが芋	人参 人参 玉葱	ごはん	大豆スコーン 牛乳	未663 以559
20	水	クッキー 牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 中華きゅうり 大根の味噌汁 ぶどう	醤油 砂糖 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	厚揚げ 豚ひき肉 かに かまぼこ	米 片栗粉	生薑 人参 人参 玉葱	ごはん	バームクーヘン ジョア	未630 以413
21	木	ビスケット 牛乳	かぼちゃ入りハンバーグ ブロックリーのサラダ コンソメスープ	ケチャップ ウスター 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	豚ひき肉 卵	米 パン粉	かぼちゃ 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱	ごはん	ごまクッキー 牛乳	未636 以490
22	金	せんべい 牛乳	鯉のみそチーズ焼き ひじき煮 じゃが芋の味噌汁	味噌 砂糖 みりん だし汁 みりん 醤油 だし汁 味噌	鯉 ひじき かまぼこ 油揚げ	米 チーズ じゃが芋	人参 人参 玉葱	ごはん	人参蒸しパン 牛乳	未634 以461
25	月	クッキー 牛乳	ささみのカレー揚げ かぼちゃやサラダ 玉葱の味噌汁 梨	醤油 カレー粉 マヨネーズ 塩 だし汁 味噌	ささみ ハム	米 油 片栗粉	人参 人参 玉葱	ごはん	もちもちチーズパン 牛乳	未647 以493
26	火	ビスケット 牛乳	ハヤシライス バナナ	ハヤシルー	豚バラ肉	米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ヨーグルト ビスケット ジュース	未610 以403
27	水	せんべい 牛乳	ポテトミートローフ ツナサラダ 豆腐の味噌汁 みかん	塩 醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	鶏ひき肉 卵 ツナ 豆腐	米 じゃが芋 パン粉	玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	中華蒸しパン 牛乳	未912 以772
28	木	クッキー 牛乳	さんまの蒲焼 きゅうりの梅おかか和え 蘇の味噌汁	醤油 みりん 醤油 梅干し だし汁 味噌	さんま かつお節 わかめ	米 片栗粉 油	生薑 人参 人参 玉葱	ごはん	おからマフィン 牛乳	未715 以524
29	金	ビスケット 牛乳	ひじき入り卵焼き キャベツ煮 大根の味噌汁	だし汁 塩 砂糖 だし汁 みりん 醤油 だし汁 味噌	卵 ひじき かまぼこ 油揚げ	米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	カスタードパイ ジュース	未556 以328
30	土									

12日(火)

誕生会

ごはんはいりません



30日(土)

運動会



〈秋が旬の魚さんま〉

さんまは脳の発達にも良い栄養素、丈夫な骨や歯、体を作るカルシウムが含まれており、その吸収を助けるためのビタミンDも多く入っています。子どもに必要な栄養もたっぷりですので、ご家庭でもぜひ旬の味覚をたくさん味わってください。

