

9月 卵・乳・鮭除去食献立予定表

{9月の目標}

残さず食べましょう



12日(火)

誕生会

ごはんはいりません



30日(土)

運動会



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	食材名	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	材料名	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	金	クッキー 豆乳	鮭の南蛮漬け ブロッコリーのお浸し 茄子の味噌汁	醤油 砂糖 ごま油 だし汁 味噌 ケチャップ カレー粉	鶏 かつお節 かまぼこ	鶏	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 豆乳	未626 以429
2	土	ビスケット 豆乳	ドライカレー バナナ	ケチャップ	豚挽き肉 豆乳	鶏	米	バナナ	ごはん		未520 以303
4	月	せんべい 豆乳	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 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 醤油	鶏もも肉	鶏	米	マカロニ	ごはん	蒸しパンピザ 豆乳	未790 以650
5	火	クッキー 豆乳	鮭の竜田揚げ きゅうりもみ 豆腐の味噌汁	醤油 塩 ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏 かに かまぼこ 豆腐 鶏ひき肉 ツナ	鶏	米 片栗粉 油	生薑 人参 玉葱 人参 大根	ごはん	ゼリー ビスケット	未540 以409
6	水	ビスケット 豆乳	ハンバーグ キャベツのサラダ 玉葱の味噌汁	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 かに かまぼこ	鶏	米 パン粉	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	ホットケーキ ジュース	未633 以463
7	木	せんべい 豆乳	豆腐つくね ツナ和え じゃが芋の味噌汁	醤油 砂糖 ごま油 みりん だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 ツナ	鶏	米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	南瓜マフィン 豆乳	未625 以453
8	金	クッキー 豆乳	焼き魚 切干し大根の煮物 麩の味噌汁	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏 油揚げ かまぼこ わかめ	鶏	米	人参 切干し大根 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	未607 以405
9	土	ビスケット 豆乳	コーンシチュー バナナ	シチュールー	鶏もも肉 豆乳	鶏	米	じゃが芋	ごはん	ビスケット ジュース	未728 以558
11	月	せんべい 豆乳	ギョウザ キャベツのおかか和え 麩の味噌汁 ぶどう	醤油 醤油 だし汁 味噌	ギョウザ かつお節	鶏	米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	かぼちゃ蒸しパン 豆乳	未646 以494
12	火	クッキー 豆乳	松風焼き ほうれん草のお浸し すまし汁	醤油 砂糖 味噌 砂糖 醤油 白だし	鶏ひき肉 鶏ひき肉 かまぼこ	鶏	米	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ケーキ 豆乳	未751 以502
13	水	誕生会 ビスケット 豆乳	鶏もも肉のケチャップ焼き 野菜サラダ 大根の味噌汁	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	かまぼこ 鶏もも肉 油揚げ	鶏	米	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ホットケーキ ジュース	未506 以310
14	木	せんべい 豆乳	鮭の煮つけ 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	鶏 かに かまぼこ	鶏	米	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未633 以469
15	金	クッキー 豆乳	豆腐の五目揚げ きゅうりのサラダ 玉葱の味噌汁	醤油 酢 砂糖 ごま油 みりん だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉	鶏	米 片栗粉 油	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未636 以435
16	土	ビスケット 豆乳	肉じゃが 麩の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	豚バラ肉 豆乳	鶏	米	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ビスケット ジュース	未521 以315
19	火	せんべい 豆乳	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 だし汁 味噌 だし汁 味噌	豚バラ肉 すき昆布 かまぼこ 油揚げ 豆腐	鶏	米	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未663 以559
20	水	クッキー 豆乳	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 酢 砂糖 ごま油 みりん だし汁 味噌	厚揚げ 豚ひき肉 かに かまぼこ	鶏	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ホットケーキ ジュース	未630 以413
21	木	ビスケット 豆乳	かぼちゃ入りハンバーグ ブロッコリーのサラダ 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	鶏	米 パン粉	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ビスケット 豆乳	未636 以490
22	金	せんべい 豆乳	鮭のみそ焼き ひじき煮 じゃが芋の味噌汁	味噌 砂糖 だし汁 味噌 だし汁 味噌	鶏 鶏ひき肉 ひじき かまぼこ 油揚げ	鶏	米	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	人参蒸しパン 豆乳	未634 以461
25	月	クッキー 豆乳	ささみのカレー揚げ かぼちゃサラダ 玉葱の味噌汁	醤油 カレー粉 塩 だし汁 味噌	ささみ ハム	鶏	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未647 以493
26	火	ビスケット 豆乳	ポーカカレー バナナ	カレールー	豚バラ肉	鶏	米	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ゼリー ビスケット ジュース	未610 以403
27	水	せんべい 豆乳	ポテトミートローフ ツナサラダ 豆腐の味噌汁	塩 醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	鶏ひき肉 ツナ 豆腐	鶏	米 じゃが芋 パン粉	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	蒸しパン 豆乳	未912 以772
28	木	クッキー 豆乳	きゅうりの梅おかか和え 麩の味噌汁	醤油 みりん 醤油 梅干し だし汁 味噌	鶏 かつお節 わかめ	鶏	米 片栗粉 油	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未715 以524
29	金	ビスケット 豆乳	鶏もも肉の照り焼き キャベツ煮 大根の味噌汁	だし汁 塩 砂糖 だし汁 味噌	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ	鶏	米	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ホットケーキ ジュース	未556 以328
30	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。

