

9月 献立予定表

認定こども園 一関南保育園

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	材 料 名	緑・調子をととのえる	未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
2	月	クッキー 牛乳	ドライカレー 卵スープ バナナ	カレー粉 ケチャップ コンソメ	豚ひき肉 卵	米 小麦粉	人参 玉葱 にんにく 生姜 人参 玉葱	バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	703cal 17.3g 12.0g 1.4g	472cal 11.8g 5.4g 1.7g
3	火	ビスケット 牛乳	はんぺんカツ ブロッコリーのおかか和え 玉葱の味噌汁	マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	はんぺん かつお節	米油 小麦粉 片栗粉 小麦粉	玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ブロッコリー 玉葱	ごはん	ドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	567cal 17.2g 14.9g 1.4g	354cal 12.8g 10.9g 1.7g
4	水	せんべい 牛乳	ベーコンオムレツ キャベツのサラダ コンソメスープ ぶどう	コンソメ ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	卵 ベーコン	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり キャベツ コーン 人参 玉葱	ぶどう	ごはん	カスタードパイ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	614cal 17.5g 16.1g 1.9g	341cal 9.1g 10.7g 2.0g
5	木	ビスケット 牛乳	豆腐のカレー煮 中華風酢の物 わかめスープ	カレールー 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	豆腐 豚ひき肉 わかめ	米 春雨	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり コーン 葱		ごはん	黒糖蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	625cal 22.2g 23.0g 2.1g	429cal 17.6g 19.4g 2.1g
6	金	せんべい 牛乳	かじきのにんにく風味焼き ひじき煮 じゃが芋の味噌汁 みかん	醤油 みりん ごま油 醤油 みりん だし汁 味噌	かじき ひじき かまぼこ 油揚げ	米	にんにく 人参 キャベツ ピーマン 人参		ごはん	人参スコーン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	623cal 25.3g 21.5g 2.4g	423cal 17.2g 19.2g 2.6g
7	土	ビスケット お茶	カレー肉じゃが 玉葱の味噌汁 牛乳 バナナ	醤油 カレー粉 だし汁 味噌	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリーンピース 人参 玉葱	バナナ	ごはん	せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	666cal 17.1g 19.5g 1.6g	576cal 17.5g 22.2g 2.0g
9	月	せんべい 牛乳	豆腐とエビのケチャップ煮 ほうれん草サラダ 大根の味噌汁	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 エビ 豚ひき肉	米油	人参 玉葱 にんにく 生姜 人参 コーン ほうれん草 人参 大根		ごはん	パインケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	633cal 21.3g 20.8g 1.9g	453cal 16.3g 18.0g 2.0g
10	火	クッキー 牛乳	タンダーチキン みそだしサラダ	カレー粉 塩 味噌 酢 砂糖 醤油 油 ごま油	鶏もも肉 ヨーグルト	米	にんにく 生姜 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ぶどう	ごはん	さつま芋マフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	679cal 21.3g 28.2g 2.2g	479cal 17.9g 24.7g 2.2g
11	水	ビスケット 牛乳	ジュウマイ カミカミサラダ 豆腐の味噌汁	マヨネーズ だし汁 味噌	シュウマイ チーズ 豆腐 わかめ	米 じゃが芋 白すりごま	人参 きゅうり 葱		ごはん	バナナ せんべい ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	599cal 19.4g 17.3g 1.8g	399cal 14.7g 14.0g 1.9g
12	木	せんべい 牛乳	カレーライス 梅神漬け バナナ	カレールー	豚バラ肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリーンピース 人参 玉葱	バナナ	ごはん	プリン ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	673cal 19.6g 15.3g 1.9g	448cal 14.0g 11.5g 1.9g
13	金	クッキー 牛乳	お月見オムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	コンソメ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	鶏もも肉	米	葱 ミニトマト	オレンジ	ごはん	がんづき 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	584cal 18.4g 19.7g 2.0g	359cal 13.5g 15.1g 2.4g
14	土	せんべい お茶	鶏肉の甘辛焼き ミニトマト 豆腐の味噌汁 牛乳 オレンジ	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 小麦粉 油	人参 ほうれん草 なめ茸 人参 玉葱		ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	553cal 20.0g 18.7g 1.9g	401cal 18.1g 2.0g
17	火	クッキー 牛乳	鮭の南蛮漬け ほうれん草のなめ茸和え 鮭の味噌汁	醤油 砂糖 酢 ごま油 醤油 だし汁 味噌	鮭 かまぼこ 油揚げ	米 小麦粉 油	人参 ほうれん草 なめ茸 人参 玉葱		ごはん	おからクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	584cal 24.9g 22.0g 1.7g	358cal 20.0g 16.8g 1.8g
18	水	せんべい 牛乳	カレーピラフ ピザバーガー ポテトサラダ コンソメスープ ぶどう	カレー粉 塩 ケチャップ マヨネーズ コンソメ	鶏もも肉 豚ひき肉 卵 牛乳 チーズ	米 小麦粉 油	人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱 ぶどう		ごはん	ゼリーパフェ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	808cal 28.3g 32.4g 2.4g	794cal 27.4g 30.9g 2.8g
19	木	ビスケット 牛乳	ひじき入り卵焼き 切り干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁 梨	だし汁 塩 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 ひじき 鶏ひき肉 かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 切り干し大根 ピーマン 人参 梨		ごはん	バームクーヘン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	495cal 15.8g 17.3g 1.5g	451cal 13.4g 13.9g 1.6g
20	金	せんべい 牛乳	かじきのチーズフライ もやしサラダ 豆腐の味噌汁	塩 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき 粉チーズ 卵 豆腐 わかめ	米 小麦粉 油	人参 もやし きゅうり 葱		ごはん	ヨーグルトバナナケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	763cal 32.0g 29.5g 2.1g	588cal 28.8g 27.4g 2.1g
21	土	クッキー お茶	ハヤシライス 牛乳 バナナ	ハヤシルー	豚ばら肉 牛乳	米	玉葱	バナナ	ごはん	ミニクリームパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	656cal 19.2g 20.2g 1.6g	489cal 17.5g 18.2g 1.7g
24	火	クッキー 牛乳	かじきのかりんとがらめ ほうれん草のお浸し じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 醤油 だし汁 味噌	かじき かまぼこ	米 片栗粉 油	生姜 人参 ほうれん草 人参		ごはん	野菜蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	653cal 24.0g 26.8g 1.7g	433cal 20.2g 22.1g 1.6g
25	水	ビスケット 牛乳	ローストチキン 中華きゅうり 卵スープ	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	鶏もも肉 かにかまぼこ 卵	米	にんにく 生姜 玉葱 きゅうり 人参 玉葱		ごはん	アップルパイ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	567cal 14.7g 21.1g 1.9g	339cal 10.3g 16.3g 2.2g
26	木	せんべい 牛乳	焼き魚 キャベツのごま和え 豆腐の味噌汁	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鮭 豆腐 わかめ	米 白すりごま	人参 キャベツ 葱		ごはん	ゼリー ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	562cal 21.4g 11.1g 1.3g	325cal 16.4g 7.3g 1.2g
27	金	クッキー 牛乳	ツナ入り卵焼き 野菜サラダ 玉葱の味噌汁 みかん	コンソメ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	卵 ツナ缶	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	みかん	ごはん	焼きドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	498cal 14.9g 10.4g 1.2g	301cal 10.0g 7.1g 1.3g
28	土												

運動会

28日(土)

運動会



【9月の目標】

残さず

食べましよう

