9月　献立予定表

認定こども園　一関南保育園

【9月の目標】

残さず

食べましょう

3日（木）

クッキング

（3．4．5歳児）

たんぽぽ、ゆり

ひまわり組さん

は、**エプロン、**

三角巾、マスク

を忘れないよう

にして下さい。

16日（水）

誕生会

ごはんは

いりません。

26日（土）

運動会

日	曜	未満児おやつ	献立名	調味料	材料名 赤：血や肉になる	材料名 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
1	火	せんべい ぎゅうにゅ	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	ベーコン　卵	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	プリンマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	592cal 18．7g 21．7g 2．0g	392cal 13．8g 20．5g 2．3g
2	水	ビスケット 牛乳	とうふとえびのケチャップに ブロッコリーサラダ わかめスープ	ケチャップ　砂糖 醤油 砂糖 酢 ごま油 鶏ガラスープ	豚ひき肉　エビ　豆腐 わかめ	米 白ごま	にんにく　生姜　人参　玉葱　トマト 人参　ブロッコリー　コーン 玉葱	ごはん	やきドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	497cal 14．7g 11．6g 2．8g	252cal 9．1g 5．2g 2．9g
3	木	せんべい 牛乳 クッキング	やきざかな キャベツのごまあえ じゃがいものみそしる	塩 醤油　砂糖 だし汁　味噌	甘塩紅鮭	米 白すりごま じゃが芋	人参　キャベツ 人参	ごはん	ポテトチーズ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	547cal 24．4g 17．7g 1．3g	331cal 20．0g 14．9g 1．2g
4	金	クッキー 牛乳	シュウマイ ブロッコリーのおかかあえ とうふのみそしる	醤油 だし汁　味噌	シュウマイ かつお節　かまぼこ 豆腐　わかめ	米	人参　ブロッコリー 玉葱	ごはん	バナナクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	586cal 22．6g 20．3g 1．8g	364cal 18．8g 14．9g 1．9g
5	土	ビスケット お茶	マーボーとうふ たまごスープ バナナ ぎゅうにゅう	醤油　みりん　ごま油 コンソメ	豆腐　豚ひき肉 卵 牛乳	米　片栗粉	人参　玉葱　生姜　にんにく　ピーマン 玉葱 バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	616cal 21．9g 22．3g 1．8g	392cal 17．4g 16．8g 1．9g
7	月	せんべい 牛乳	わかめいりたまごやき にんじんとツナのきんぴら じゃがいものみそしる ぶどう	だし汁 醤油 砂糖 みりん ごま だし汁　味噌	卵　わかめ ツナ	米 白ごま　糸こんにゃく じゃが芋	人参　玉葱 人参 人参 ぶどう	ごはん	ほうれんそうの チーズむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	684cal 21．8g 19．8g 1．3g	462cal 16．5g 16．5g 1．2g
8	火	ビスケット 牛乳	さけのレモンあえ かぼちゃサラダ コンソメスープ なし	醤油　砂糖 マヨネーズ コンソメ	鮭	米　油　片栗粉	レモン 人参　南瓜　きゅうり 人参　玉葱 梨	ごはん	バームクーヘン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	704cal 23．8g 28．7g 1．8g	493cal 19．5g 24．2g 2．1g
9	水	せんべい 牛乳	とりにくのあまからやき きりぼしだいこんのにもの とうふのみそしる	醤油　砂糖 醤油　みりん だし汁　味噌	鶏もも肉 かまぼこ　油揚げ 豆腐	米	ねぎ 人参 切り干し大根 ピーマン 人参　玉葱	ごはん	アイスクリーム ビスケット	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	606cal 21．9g 22．2g 2．7g	620cal 21．5g 23．5g 3．0g
10	木	ビスケット 牛乳	さかなとやさいのカラフルに ほうれんそうのサラダ だいこんのみそしる	醤油　砂糖　みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁　味噌	かじき 油揚げ	米　油　片栗粉	人参 ピーマン コーン にんにく 生姜 人参　ほうれん草 人参　大根	ごはん	オレンジふうみの ブラウニー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	643cal 23．1g 25．5g 2．0g	423cal 18．7g 20．7g 2．0g
11	金	せんべい 牛乳	カレーライス バナナ ふくじんづけ	カレールー	豚肉	米　じゃが芋	人参　玉葱　グリンピース バナナ	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	645cal 16．4g 10．4g 1．7g	420cal 10．9g 6．6g 1．7g
12	土	クッキー お茶	あつあげとひきにくのいためもの たまねぎのみそしる オレンジ ぎゅうにゅう	醤油　みりん だし汁　味噌	豚ひき肉　厚揚げ 牛乳	米　片栗粉	人参　玉葱 オレンジ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	502cal 13．1g 14．6g 1．4g	328cal 11．1g 12．5g 1．5g
14	月	せんべい 牛乳	シーチキンオムレツ カミカミサラダ コンソメスープ なし	コンソメ　ケチャップ マヨネーズ　味噌 コンソメ	卵　ツナ缶 大豆　チーズ	米 じゃが芋　白すりごま	人参　玉葱　ピーマン 人参　きゅうり 人参　玉葱 梨	ごはん	かぼちゃケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	721cal 24．0g 29．8g 2．2g	536cal 19．6g 29．3g 2．5g
15	火	クッキー 牛乳	とりにくのからあげ みそドレサラダ じゃがいものみそしる	醤油 味噌　醤油　油 だし汁　味噌	鶏もも肉　卵	米　小麦粉　片栗粉　油 じゃが芋	生姜 人参　きゅうり　キャベツ 人参	ごはん	おからマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	674cal 24．1g 29．4g 1．7g	454cal 19．8g 24．6g 1．8g
16	水	ビスケット 牛乳 誕生会	とりごぼうのまぜごはん だいずハンバーグ ほうれんそうのなめたけあえ すましじる　メロン	醤油　砂糖 塩　コショウ 醤油 醤油　みりん	鶏ひき肉 大豆　卵　豚ひき肉	米 パン粉 花麩	人参　ごぼう　絹さや 人参　玉葱 人参　ほうれん草　なめ茸 人参　玉葱　メロン	ごはん	ケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	668cal 29．7g 26．0g 3．9g	400cal 22．9g 17．5g 3．5g
17	木	せんべい 牛乳	きりぼしだいこんいりたまごやき すきこんぶのにもの なすのみそしる	醤油　みりん　ごま油 醤油　みりん だし汁　味噌	卵 油揚げ　かまぼこ	米	人参　切り干し大根　玉葱　ピーマン 人参　すき昆布 人参　茄子	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	542cal 19．0g 11．5g 2．2g	311cal 13．7g 8．0g 2．3g
18	金	ビスケット 牛乳	かじきのあげに ほうれんそうおひたし じゃがいものみそしる かき	醤油　みりん　砂糖 醤油 だし汁　味噌	かじき かまぼこ	米　油 じゃが芋	人参　ほうれん草 人参 柿	ごはん	とうふパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	748cal 27．6g 29．7g 1．0g	525cal 23．4g 24．2g 1．8g
19	土	クッキー お茶	ドライカレー バナナ ぎゅうにゅう	ケチャップ　カレー粉	豚ひき肉 牛乳	米	人参　玉葱　生姜　にんにく バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	581cal 13．2g 12．7g 0．4g	424cal 11．2g 10．4g 0．4g
23	水	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	玉葱 バナナ	ごはん	ミニロールケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	586cal 15．5g 14．2g 1．2g	339cal 9．8g 7．7g 1．2g
24	木	せんべい 牛乳	スパニッシュオムレツ もやしサラダ たまねぎのみそしる	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁　味噌	ベーコン　卵　チーズ	米　じゃが芋	人参　玉葱　ほうれん草 人参　きゅうり　もやし 人参　玉葱	ごはん	チョコマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	525cal 13．6g 13．9g 1．7g	304cal 7．9g 11．6g 2．1g
25	金	クッキー 牛乳	さばのカレーあげ キャベツのあえもの じゃがいものみそしる メロン	醤油　カレー粉 醤油 だし汁　味噌	さば かまぼこ	米　油　片栗粉 じゃが芋	人参　キャベツ 人参 メロン	ごはん	カスタードパイ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	676cal 26．0g 25．6g 1．9g	463cal 22．5g 20．8g 1．9g
26	土	**運　動　会**										
28	月	せんべい 牛乳	キッシュ きりぼしだいこんのサラダ コンソメスープ ぶどう	バター マヨネーズ コンソメ	卵　鶏もも肉　牛乳	米	玉葱　赤ピーマン 人参　きゅうり　切り干し大根 人参　玉葱 ぶどう	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	657cal 17．7g 19．7g 2．1g	440cal 11．9g 17．2g 2．5g
29	火	クッキー 牛乳	えびのつみれあげ ほうれんそうのおかかあえ とうふのみそしる	塩 醤油 だし汁　味噌	えび はんぺん 卵 かまぼこ 豆腐	米　油	人参　ほうれん草 人参　玉葱	ごはん	チーズクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	637cal 23．9g 27．6g 1．7g	401cal 19．0g 22．3g 1．7g
30	水	せんべい お茶	あつあげのカレーいため はるさめサラダ じゃがいものみそしる	めんつゆ　カレー粉 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁　味噌	絹厚揚げ　豚ひき肉 春雨　かにかまぼこ	米　片栗粉 じゃが芋	赤ピーマン　ニラ　生姜 人参　きゅうり 人参	ごはん	ドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	618cal 17．0g 18．5g 1．4g	385cal 11．5g 14．9g 1．3g