



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



13日(水)

誕生会

ごはんは

いりません。



30日(土)

運動会



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	栄養価	未満児	以上児
				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	さけのレモンふうみあげ もやしサラダ だいこんのみそしる メロン	砂糖 醤油 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	鮭 わかめ	米 片栗粉 油	レモン 人参 きゅうり もやし 人参 大根 メロン	ごはん	バームクーヘン オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	569cal 22.4g 16.3g 2.0g	391cal 17.8g 13.2g 2.0g
2 土	ビスケット お茶	バナナ ぎゅうにゅう ピザバーガー コールスロー じゃがいものスープ	カレー粉 砂糖 コンソメ ソース ケチャップ	豚ひき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 にんにく 生姜 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	564cal 13.7g 13.5g 0.7g	410cal 11.6g 11.1g 0.6g
4 月	せんべい 牛乳	ひじきいりつくね ほうれんそうのおかかあえ キャベツのみそしる	醤油 砂糖 だし汁 醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 ひじき 豆腐 かつお節 かまぼこ	米 片栗粉	玉葱 生姜 人参 ほうれん草 人参 キャベツ	ごはん	にんじんマドレーヌ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	649cal 26.8g 28.2g 3.0g	455cal 22.2g 26.2g 2.9g
5 火	ビスケット 牛乳	ひじきいりつくね ほうれんそうのおかかあえ キャベツのみそしる	醤油 砂糖 だし汁 醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 ひじき 豆腐 かつお節 かまぼこ	米 片栗粉	玉葱 生姜 人参 ほうれん草 人参 キャベツ	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	554cal 22.6g 15.5g 2.1g	317cal 17.3g 9.1g 2.0g
6 水	せんべい 牛乳	ツナオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ メロン	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 ツナ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱 メロン	ごはん	バナナココアスコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	611cal 20.2g 27.7g 2.3g	421cal 15.3g 26.6g 2.4g
7 木	クッキー 牛乳	かじきのケチャップあえ ブロッコリーのツナマヨサラダ とうふのみそしる	みりん 砂糖 醤油 ケチャップ 味噌 醤油 マヨネーズ だし汁 味噌	かじき ツナ 豆腐 わかめ	米 片栗粉 油	生姜 人参 ブロッコリー 人参 玉葱	ごはん	プリン せんべい やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	641cal 26.9g 22.5g 2.5g	409cal 15.7g 16.4g 2.5g
8 金	せんべい 牛乳	シウマイ ちゅうかきゅうり だいこんのみそしる	砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	シウマイ	米	人参 きゅうり 人参 大根	ごはん	ミニクリームパン やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	507cal 15.1g 11.9g 1.8g	282cal 9.2g 8.0g 1.7g
9 土	ビスケット お茶	マーボー豆腐 バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん ごま油	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 片栗粉	人参 ピーマン にんにく 生姜 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	493cal 15.7g 17.0g 1.4g	332cal 13.7g 14.8g 1.5g
11 月	せんべい 牛乳	かじきのマヨケチャップ はるさめサラダ たまねぎのみそしる	マヨネーズ ケチャップ 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき ツナ 豆腐 わかめ	米 小麦粉 油 春雨	人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	カミカミクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	543cal 23.5g 20.4g 2.4g	341cal 18.6g 17.6g 2.2g
12 火	ビスケット 牛乳	ぶたにくのバーベキューソース ブロッコリーサラダ だいこんのみそしる	ケチャップ ソース 砂糖 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	豚肩ロース	米	人参 ブロッコリー コーン 人参 大根	ごはん	バナナマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	684cal 27.6g 28.7g 2.5g	479cal 23.5g 23.9g 2.5g
13 水	せんべい 牛乳 誕生会	ピラフ チキンハンバーグ カレーやさしいサラダ コンソメスープ なし	コンソメ バター ケチャップ ソース 酢 油 砂糖 カレー粉 コンソメ	ベーコン 鶏ひき肉 豆腐	米 片栗粉	人参 玉葱 ピーマン コーン 人参 玉葱 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱 梨	ピラフ	ケーキ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	655cal 20.2g 24.2g 4.3g	600cal 17.6g 22.3g 4.6g
14 木	クッキー 牛乳	とうふとツナのたまごやき ひじきに じゃがいものみそしる	砂糖 醤油 塩 醤油 塩 だし汁 味噌	卵 ツナ 豆腐 ひじき かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ ピーマン 人参	ごはん	にんじんチーズおしる ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	614cal 26.3g 26.5g 2.9g	406cal 22.1g 21.5g 3.1g
15 金	せんべい 牛乳	さかなのサクサクあげ みそドレサラダ とうふのみそしる トマトカレー	塩 砂糖 酢 醤油 味噌 ごま油 だし汁 味噌	鮭 豆腐 わかめ	米 小麦粉 片栗粉 油	人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱 人参 玉葱 にんにく バナナ	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	620cal 29.0g 26.4g 2.0g	429cal 25.1g 24.9g 2.1g
16 土	ビスケット お茶	バナナ ぎゅうにゅう	カレールー	鶏もも肉 牛乳	米	人参 玉葱 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	452cal 14.8g 12.5g 1.0g	303cal 12.6g 13.2g 0.9g
19 火	クッキー 牛乳	あんかけたたまごやき キャベツのあまずあえ たまねぎのみそしる	砂糖 醤油 だし汁 酢 油 砂糖 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 ひじき ツナ	米 片栗粉	玉葱 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	オレンジふうみプラウニー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	620cal 21.6g 23.3g 2.3g	439cal 20.0g 21.5g 2.3g
20 水	せんべい 牛乳	ぶたにくのねぎみそやき ブロッコリーのおかかあえ だいこんのみそしる なし	砂糖 みりん 醤油 味噌 醤油 だし汁 味噌	豚肩ロース かつお節 かまぼこ	米	葱 にんにく 人参 ブロッコリー 人参 大根 梨	ごはん	かぼちゃスコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	583cal 25.9g 22.5g 3.1g	385cal 22.1g 20.2g 3.0g
21 木	ビスケット 牛乳	さかなのあまずあえ ほうれんそうのなめたけあえ キャベツのみそしる ぶどう	砂糖 醤油 酢 醤油 だし汁 味噌	鮭 わかめ	米 片栗粉	人参 ほうれん草 なめ茸 人参 キャベツ ぶどう	ごはん	ヨーグルト せんべい オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	594cal 23.7g 13.5g 2.3g	361cal 18.3g 7.3g 2.5g
22 金	せんべい 牛乳	とうふとツナのあげだんご ひじきのサラダ じゃがいものみそしる	カレー粉 マヨネーズ マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	豆腐 ツナ 粉チーズ 卵 ひじき	米 片栗粉 小麦粉 パン粉 油 白すりごま じゃが芋	玉葱 人参 きゅうり コーン 人参	ごはん	ココアクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	667cal 25.2g 30.6g 2.6g	477cal 20.3g 28.9g 2.4g
25 月	ビスケット 牛乳	やきざかな きりぼただいこんのもの とうふのみそしる	醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ	米	人参 ピーマン 切り干し大根 玉葱	ごはん	カステラ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	582cal 24.7g 16.3g 1.9g	354cal 20.0g 10.0g 2.1g
26 火	せんべい 牛乳	ミートソースごはん バナナ おちゃ	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 コンソメ	豚ひき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 トマト バナナ	ごはん	ゼリー せんべい やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	573cal 15.9g 9.4g 2.3g	352cal 10.0g 5.5g 2.2g
27 水	クッキー 牛乳	ひじきハンバーグ ほうれんそうのごまあえ じゃがいものみそしる	味噌 砂糖 醤油 だし汁 味噌	豚ひき肉 豆腐 ひじき 油揚げ	米 小麦粉 白すりごま じゃが芋	人参 玉葱 人参 ほうれん草 人参	ごはん	カップチーズケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	552cal 24.0g 28.0g 2.1g	390cal 19.8g 26.4g 2.0g
28 木	せんべい 牛乳	わかめいりたまごやき すきこんぶのもの だいこんのみそしる なし	だし汁 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 わかめ すき昆布 かまぼこ 油揚げ	米	人参 玉葱 人参 ピーマン 人参 大根 梨	ごはん	やさしいジュースビスケット ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	608cal 21.3g 24.7g 3.0g	406cal 16.0g 22.0g 3.2g
29 金	ビスケット 牛乳	さかなのマヨカレーやき やさしいサラダ たまねぎのみそしる	カレー粉 マヨネーズ 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき わかめ	米	人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ドーナツ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	616cal 19.6g 25.8g 2.2g	380cal 14.2g 19.9g 2.1g
30 土											

運 動 会