

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



8日(木)

クッキング

(3.4.5歳児)

おにぎり

たんぼ組さん

ゆり組さん、ひ

まわり組さんは

エプロン、三角

巾を忘れないよ

うにして下さい。

14日(水)

誕生会

ごはんは

いりません。



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	木	クッキー 牛乳	さかなのみそやき きりぼしだいこんのもの じゃがいものみそしる メロン	味噌 みりん 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	鮭 かまぼこ 油揚げ	米 白ごま じゃがいも	人参 切り干し大根 ビーマン 人参	ごはん	スーパーカップむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	587cal 28.7g 21.0g 2.1g	377cal 23.8g 15.8g 2.1g
2	金	ビスケット 牛乳	トマトのチーズオムレツ カレーやさいサラダ コンソメスープ	マヨネーズ 塩 酢 砂糖 油 カレー粉 コンソメ	卵 チーズ	米	玉葱 トマト ビーマン 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ココアケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	629cal 17.7g 26.7g 1.9g	433cal 12.8g 23.0g 2.2g
3	土	せんべい お茶	ミートソースごはん ぎゅうにゅう バナナ	コンソメ ケチャップ ソース 醤油 砂糖	豚挽き肉 牛乳	米 小麦粉	人参 玉葱 トマト バナナ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	540cal 18.6g 18.1g 2.0g	332cal 13.5g 15.0g 2.0g
5	月	クッキー 牛乳	とりにくのりんごやき きりぼしだいこんのサラダ じゃがいものみそしる	醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 油揚げ	米 じゃが芋	りんご 生姜 にんにく 葱 人参 きゅうり 切り干し大根 人参	ごはん	かぼちゃマドレーヌ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	643cal 25.0g 22.0g 2.1g	431cal 21.9g 19.0g 1.9g
6	火	ビスケット 牛乳	さかなのサクサクあげ やさいサラダ とうふのみそしる ぶどう	塩 醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	鮭 豆腐 わかめ 油揚げ	米 小麦粉 片栗粉 油	人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱 ぶどう	ごはん	じゃがいもクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	603cal 24.8g 22.9g 1.3g	396cal 23.3g 18.3g 1.2g
7	水	せんべい 牛乳	スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ケチャップ コンソメ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	卵 ベーコン チーズ	米 じゃが芋	人参 ほうれん草 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱	ごはん	ドーナツ やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	509cal 14.0g 14.1g 1.9g	304cal 9.3g 10.5g 1.5g
8	木	ビスケット 牛乳	かれいのかわりやき ほうれんそうサラダ じゃがいものみそしる	マヨネーズ ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	カレイ	米 じゃが芋	玉葱 人参 ほうれん草 コーン 人参	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	638cal 22.8g 24.7g 1.7g	432cal 23.3g 19.8g 1.7g
9	金	クッキー 牛乳	ハンバーガー ブロッコリーのごまあえ なすのみそしる	塩 ショウウ 醤油 砂糖 だし汁 味噌	豚挽き肉 卵 牛乳	米 パン粉 白すりごま	玉葱 人参 ブロッコリー 人参 茄子	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	543cal 25.1g 22.9g 1.6g	327cal 20.9g 17.7g 1.6g
10	土	せんべい お茶	とうふのドライカレー ぎゅうにゅう バナナ	カレー粉 ケチャップ	豆腐 豚挽き肉 牛乳	米	人参 玉葱 ビーマン バナナ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	611cal 25.9g 24.4g 1.3g	411cal 21.6g 22.0g 1.1g
12	月	ビスケット 牛乳	かじきのあげに ほうれんそうのおひたし だいこんのみそしる	醤油 砂糖 みりん 醤油 だし汁 味噌	かじき かまぼこ	米 片栗粉 油	人参 ほうれん草 人参 大根	ごはん	にんじんチーズむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	611cal 25.9g 22.1g 1.7g	405cal 23.0g 16.9g 1.8g
13	火	せんべい 牛乳	ごもくたまごやき きゅうりのみそおかかあえ たまねぎのみそしる	だし汁 味噌 だし汁 味噌汁	卵 鶏ひき肉 かつお節	米	人参 玉葱 ビーマン きゅうり 人参 玉葱	ごはん	カステラ やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	556cal 21.1g 22.6g 1.2g	356cal 16.2g 20.1g 1.1g
14	水	クッキー 牛乳	ピラフ とりももにくのトマトに ブロッコリーのツナマヨサラダ コンソメスープ なし	コンソメ バター ケチャップ コンソメ マヨネーズ 醤油 コンソメ	ベーコン 鶏もも肉 ツナ	米	人参 玉葱 コーン ビーマン にんにく トマト 人参 ブロッコリー 人参 玉葱 梨	ピラフ	ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	645cal 24.3g 23.9g 2.0g	569cal 21.5g 18.7g 1.9g
15	木	せんべい 牛乳	ベーコンオムレツ ポテトサラダ キャベツのスープ	コンソメ マヨネーズ コンソメ	ベーコン 卵	米 じゃが芋	人参 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり 人参 キャベツ	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	618cal 20.2g 23.9g 1.8g	428cal 15.2g 20.9g 2.1g
16	金	ビスケット 牛乳	シュウマイ ちゅうかきゅうり たまねぎのみそしる	醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	シュウマイ	米	人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	プリン ビスケット やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	604cal 17.7g 19.9g 1.6g	369cal 12.0g 13.5g 1.5g
17	土	クッキー お茶	マーボー豆腐 わかめスープ ぎゅうにゅう バナナ	醤油 みりん コンソメ	豚挽き肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 ビーマン 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	445cal 12.7g 13.8g 1.2g	216cal 7.1g 7.3g 1.3g
20	火	せんべい 牛乳	ハヤシライス バナナ おちゃ	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 バナナ	ごはん	ゼリー せんべい やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	576cal 15.5g 10.3g 1.4g	355cal 9.8g 6.5g 1.3g
21	水	ビスケット 牛乳	わかめいりたまごやき こまつなのひたし じゃがいものみそしる ぶどう	だし汁 醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	卵 わかめ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 小松菜 人参 ぶどう	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	560cal 15.4g 14.6g 0.9g	322cal 9.5g 7.9g 0.8g
22	木	せんべい 牛乳	さかなのマリネ マカロニサラダ たまごスープ	砂糖 酢 醤油 マヨネーズ コンソメ	鮭 卵	米 小麦粉 油 マカロニ	人参 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	さつまいもクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	710cal 26.8g 27.4g 1.8g	530cal 22.8g 25.9g 1.5g
24	土	ビスケット お茶	ぶたひきにくとあつあげ のカレーしいため たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう オレンジ	醤油 みりん カレー粉 砂糖 だし汁 味噌	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	米 片栗粉	生姜 人参 玉葱 オレンジ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	613cal 22.4g 22.3g 1.5g	400cal 17.8g 17.2g 1.4g
26	月	せんべい 牛乳	とりにくのソースからあげ かぼちゃサラダ コンソメスープ	ソース ケチャップ マヨネーズ コンソメ	鶏もも肉	米 上新粉 片栗粉 油	人参 きゅうり 南瓜 人参 玉葱	ごはん	ツナむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	636cal 23.7g 25.7g 2.2g	447cal 19.3g 22.4g 2.5g
27	火	ビスケット 牛乳	ドライカレー バナナ おちゃ	ケチャップ ソース カレー粉	合いびき肉	米	人参 玉葱 ビーマン にんにく 生姜 バナナ	ごはん	ヨーグルト ビスケット やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	514cal 12.3g 12.2g 0.5g	272cal 6.1g 5.3g 0.3g
28	水	クッキー 牛乳	きりぼしだいこんいりたまごやき ブロッコリーのおかかあえ なすのみそしる	醤油 だし汁 ごま油 醤油 だし汁 味噌	卵 かつお節 かまぼこ 油揚げ	米	玉葱 切り干し大根 ビーマン 人参 ブロッコリー 人参 茄子	ごはん	かぼちゃブラウニー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	580cal 22.2g 22.5g 1.2g	371cal 18.3g 20.3g 1.2g
29	木	せんべい 牛乳	とうふのまさごあげ キャベツのおひたし じゃがいものみそしる やきざかな もやしに とうふのみそしる なし	塩 醤油 だし汁 味噌	豆腐 ちりめんじゃこ むきえび 鶏ひき肉 卵 かまぼこ	米 油 じゃが芋	人参 人参 キャベツ 人参	ごはん	クリームパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	589cal 25.6g 21.1g 1.5g	404cal 22.8g 19.8g 1.5g
30	金	せんべい 牛乳	やきざかな もやしに とうふのみそしる なし	醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鮭 油揚げ かまぼこ 豆腐 わかめ	米	人参 もやし ビーマン 人参 玉葱 梨	ごはん	カスタードパイ やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	534cal 22.2g 12.6g 1.4g	317cal 17.5g 9.1g 1.4g