

9月 献立予定表

認定こども園 一関南保育園

一 関南保育園

【9月の目標】

残さず
食べましょう



10日(火)

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					
2 月	クッキー 牛乳	ベーコンオムレツ カミカミサラダ コンソメスープ	ケチャップ コンソメ マヨネーズ 味噌 コンソメ	ベーコン 卵 大豆 チーズ	米 じゃが芋 白すりごま	人参 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	にんじんむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	671cal 24.3g 27.2g 3.1g	477cal 19.9g 20.4g 3.3g
3 火	ビスケット 牛乳	めかじきのからあげ ほうれんそうのなめたけあえ とうふのみそしる	ケチャップ ソース 砂糖 醤油 だし汁 味噌	かじき わかめ 豆腐	米 油 片栗粉	生姜 人参 ほうれん草 なめ茸 人参 玉葱	ごはん	チーズスティック ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	617cal 26.7g 26.7g 3.2g	408cal 22.0g 22.4g 3.1g
4 水	せんべい 牛乳	ぶたにくのこうみやき はるさめサラダ たまねぎのみそしる ぶどう	醤油 酢 ごま油 醤油 酢 ごま油 砂糖 だし汁 味噌	豚肩ロース	米 白すりごま 白いりごま 春雨	玉葱 にんにく 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	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	638cal 21.1g 19.1g 2.0g	455cal 22.2g 26.2g 2.9g
5 木	ビスケット 牛乳	スパニッシュオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	ケチャップ コンソメ マヨネーズ コンソメ	卵 ベーコン チーズ	米 じゃが芋 マカロニ	人参 ほうれん草 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	ゼリー ビスケット やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	657cal 22.3g 31.2g 3.0g	467cal 18.1g 27.3g 3.2g
6 金	せんべい 牛乳	とうふのあげだんご ほうれんそうのおかかあえ じゃがいものみそしる	醤油 塩 醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 卵 豆腐 かまぼこ かつお節	米 油 小麦粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参 ほうれん草 人参	ごはん	さつまいもマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	632cal 27.4g 25.4g 3.2g	435cal 22.7g 13.2g 3.9g
7 土	クッキー お茶	カレーにくじゃが バナナ ぎゅうにゅう	カレー粉 醤油 砂糖	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース 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	285cal 9.1g 9.7g 1.4g	226cal 7.4g 6.3g 1.4g
9 月	せんべい 牛乳	さかなのサクサクソテー きりぼしだいこんのサラダ とうふのみそしる	ケチャップ ソース バター マヨネーズ 味噌 だし汁 味噌	鮭 卵 豆腐	米 小麦粉 パン粉 油 白すりごま	人参 きゅうり 切り干し大根 人参 玉葱	ごはん	ココアちんすこ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	629cal 27.6g 24.2g 2.3g	437cal 23.6g 21.8g 2.1g
10 火	ビスケット 牛乳 誕生会	こんぶごはん だいたいハンバーグ ブロッコリーサラダ すましじき メロン	醤油 みりん 砂糖 ソース ケチャップ 醤油 酢 ごま油 砂糖 だし汁 醤油 メロン	鶏ひき肉 刻み昆布 合いびき肉 大豆 卵 牛乳	米 花麴	人参 玉葱 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 メロン	こんぶ ごはん	ケーキ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	544cal 23.9g 18.8g 2.6g	464cal 23.1g 13.2g 2.5g
11 水	せんべい 牛乳	きりぼしだいこんいりたまごやき ちくわときゅうりのあえもの じゃがいものみそしる	醤油 だし汁 ごま油 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	卵 ちくわ	米 白すりごま じゃが芋	人参 切り干し大根 ビーマン きゅうり 人参 玉葱	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	499cal 20.5g 18.0g 2.4g	290cal 15.4g 15.2g 2.2g
12 木	ビスケット 牛乳	とうふナゲット キャベツのサラダ なすのみそしる	塩 醤油 酢 ごま油 砂糖 だし汁 味噌	豆腐 大豆 鶏ひき肉 ツナ 油揚げ	米 パン粉 片栗粉 油	人参 きゅうり キャベツ 人参 茄子	ごはん	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	659cal 26.1g 28.7g 2.1g	450cal 21.8g 26.3g 2.0g
13 金	せんべい 牛乳	さけのあげほのあえ こまつなのにびたし たまねぎのみそしる なし	マヨネーズ 塩 醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	鮭 チーズ 油揚げ	米	人参 パセリ 人参 小松菜 人参 玉葱	ごはん	大豆スコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	588cal 27.2g 24.2g 2.2g	347cal 22.9g 18.3g 2.0g
14 土	クッキー お茶	ミートソースごはん バナナ ぎゅうにゅう	ソース コンソメ ケチャップ	豚ひき肉 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	338cal 9.3g 8.0g 1.9g	216cal 7.4g 8.5g 2.1g
17 火	せんべい 牛乳	おつきみハンバーグ ポテトサラダ だいこんのみそしる	ケチャップ ソース マヨネーズ だし汁 味噌	豚ひき肉 卵 牛乳	米 パン粉 じゃが芋	玉葱 人参 きゅうり 人参 大根	ごはん	サクサククッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	622cal 23.4g 18.8g 2.3g	395cal 18.4g 13.0g 2.1g
18 水	ビスケット お茶	シュウマイ もやしサラダ なすのみそしる	醤油 酢 ごま油 砂糖 だし汁 味噌	シュウマイ 油揚げ		人参 きゅうり もやし 人参 茄子	ごはん	カスタードパイ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	564cal 21.8g 18.5g 1.0g	330cal 16.5g 12.6g 1.5g
19 木	クッキー 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	パームクーヘン やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	553cal 15.3g 14.1g 2.3g	320cal 9.3g 8.1g 1.3g
20 金	せんべい 牛乳	かじきのソテー ほうれんそうのサラダ コンソメスープ なし	醤油 酢 バター 醤油 酢 ごま油 砂糖 コンソメ	かじき	米 片栗粉	にんにく 生姜 人参 ほうれん草 コーン 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	634cal 27.6g 24.9g 5.1g	425cal 22.9g 22.1g 5.4g
21 土	ビスケット お茶	あつあげのケチャップに バナナ ぎゅうにゅう	ケチャップ コンソメ	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉	玉葱 コーン 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	553cal 18.9g 18.0g 1.6g	328cal 13.7g 12.0g 1.5g
24 火	せんべい 牛乳	ちくざやき みそだれサラダ とうふのみそしる	醤油 みりん だし汁 醤油 酢 ごま油 砂糖 味噌 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 豆腐	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	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	563cal 23.9g 23.9g 2.4g	373cal