



# 9月予定献立一覧表



## 致遠保育園

2019年

日	曜日	主食	献立名	使用する主な食材	摂取エネルギー (kcal)	おやつ	
						3歳未満児	3歳以上児
2	月	ごはん	北海フライ・鮭フレーク かしわ汁・白桃缶 (ごはん)	北海扇フライ トマト 鮭フレーク 鶏肉 焼き豆腐 はくさい 糸こんにゃく にんじん えのきたけ ごぼう 万能ねぎ 白桃缶	415 (565)	フチケーキ 牛乳	フチケーキ コーヒー牛乳
3	火	ごはん	焼きぎょうざ・ごま風味サラダ みそ汁・フルーツカクテル缶 (青菜ごはん)	えびぎょうざ フリーツレタス だいこん ロースハム スイートコーン 白いりごま わかめ 葉だいこん フルーツカクテル缶 かつばえびせん 塩A字ビスケット 牛乳	373 (565)	かつばえびせん 塩A字ビスケット 牛乳	かつばえびせん 塩A字ビスケット 飲むヨーグルト
4	水	ごはん	丸オムレツ&焼ウインナー・野菜炒め みそ汁・バナナ (ごはん)	目玉焼き風丸オムレツ ポークウインナー ジャがいも もやし にんじん ピーマン ちくわ しめじ 油揚げ ねぎ 豆乳 バナナ	481 (589)	ダブルサンド 牛乳	ダブルサンド 牛乳
5	木	ごはん	スープカレー・ブロッコリーサラダ りんごゼリー・やさいジュース (ごはん)	かぼちゃ 豚肉 なす たまねぎ にんじん グリーンピース 牛乳 カレールウ カレー粉 ブロッコリー かに棒 スイートコーン	495 (603)	クリームコロン ばりんこ 牛乳	クリームコロン ばりんこ 牛乳
6	金	ごはん	かれいのピカタ・やみつききゃべつ 清し汁・オレンジ (ごはん)	骨取りかれい たまご パセリパウダー プチトマト きゃべつ きゅうり 絹ごし豆腐 ほうれん草 オレンジ フレンチポテト あおのり 牛乳	335 (527)	★のり塩ポテト 牛乳	★のり塩ポテト ヤクルト
7	土	／	ナポリタン・みずなのスープ ラフランスゼリー	スパゲティ 豚ベーコン たまねぎ ピーマン 粉チーズ 水菜 えのきたけ ラフランスゼリー しっとりソフトクッキー 乳酸菌飲料 牛乳	446 (496)	しっとりソフトクッキー 乳酸菌飲料	しっとりソフトクッキー 乳酸菌飲料
9	月	ごはん	アジメンチフライ・ナムル みそ汁・パイン缶 (ごはん)	あじメンチ レタス ほうれん草 にんじん スライスかまぼこ 白いりごま だいこん 高野豆腐 パイン缶 厚切りのパームクーヘン 牛乳 コーヒー牛乳	391 (541)	厚切りのパームクーヘン 牛乳	厚切りのパームクーヘン コーヒー牛乳
10	火	ごはん	麻婆豆腐・リャンサンスー 清し汁・黄桃缶 (ごはん)	絹ごし豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ねぎ はるさめ 魚肉ソーセージ きゅうり クレープエッグ 白いりごま えのきたけ 棒ふ	293 (483)	さっぱり塩味 牛乳	さっぱり塩味 飲むヨーグルト
11	水	ごはん	ユーリンチー・ポテトサラダ もずくスープ・ヨーグルト (ごはん)	鶏肉 万能ねぎ 白すりごま レタス つぶしポテトサラダ きゅうり ロースハム もずく 万能ねぎ ヨーグルト ハニードーナツ バーベQスナック	567 (675)	ミニドーナツ バーベQスナック 牛乳	ミニドーナツ バーベQスナック 牛乳
12	木	ごはん	ほっけのつけ焼き・なすのそぼろ炒め わかめスープ・バナナ (ごはん)	骨取りほっけ プチトマト 豚ひき肉 なす ピーマン にんじん わかめ 干しいたけ みずな バナナ ホットケーキ粉 絹ごし豆腐	449 (557)	★お豆腐ブラウニー 牛乳	★お豆腐ブラウニー 牛乳
13	金	／	月見うどん お星様コロッケ 十五夜デザート	茹うどん たまご ほうれん草 スライスかまぼこ 万能ねぎ 星型コロッケ トマト レタス 十五夜デザート ケーキ やさいジュース 牛乳	430 (480)	ケーキ やさいジュース (白ぶどう&ほうれん草)	ケーキ やさいジュース (白ぶどう&ほうれん草)
14	土	パン	コーンシチュー・フレンチサラダ ミルクプリン (パン)	鶏肉 ジャがいも たまねぎ にんじん コーンクリーム グリーンピース 牛乳 シチューベース ブリーツレタス 黄ピーマン ロースハム ミルクプリン	444 (691)	ノワーゼ ポップコーン 乳酸菌飲料	ノワーゼ ポップコーン 乳酸菌飲料
17	火	ごはん	さけのつけ焼き・ごまごま あみ佃煮・みそ汁・みかん缶 (ごはん)	骨取り秋鮭 レタス もやし むき枝豆 スライスかまぼこ 白すりごま あみ佃煮 ジャがいも わかめ みかん缶 ムーンライト 牛乳	301 (491)	ムーンライト 牛乳	ムーンライト 飲むヨーグルト
18	水	ごはん	鶏肉のオーロラソース炒め・さっぱり和え みそ汁・ゼリーポンチ (ごはん)	鶏肉 プロッコリー たまねぎ だいこん 笹かまぼこ きゅうり えのきたけ 板ふ みずな あわせるゼリー フルーツカクテル缶 さつまいも	481 (589)	★ふかしいも 牛乳	★ふかしいも 牛乳
19	木	ごはん	三色丼・つけもの みそ汁・バナナ (ごはん)	鶏ひき肉 たまご ほうれん草 ベつたら漬 チンゲン菜 油揚げ バナナ シフォンケーキ 牛乳 こめ	464 (572)	シフォンケーキ 牛乳	シフォンケーキ 牛乳
20	金	ごはん	肉しゅうまい・けんちん汁 いちごヨーグルト (ごはん)	しゅうまい レタス 木綿豆腐 はくさい 糸こんにゃく 豚肉 にんじん えのきたけ ごぼう ねぎ いちごヨーグルト 和栗のケーキ	441 (633)	和栗ケーキ 牛乳	和栗ケーキ ヤクルト
21	土	／	きつねにゅうめん・ミニオムレツ ぶどうゼリー	そうめん 小揚げ ほうれん草 スライスかまぼこ ねぎ フレーンオムレツ トマト ぶどうゼリー ミニマドレーヌ 乳酸菌飲料 牛乳	393 (443)	ミニマドレーヌ 乳酸菌飲料	ミニマドレーヌ 乳酸菌飲料
24	火	ごはん	豚肉のシャキシャキ炒め・オクラ納豆 みそ汁・パイン (ごはん)	豚肉 もやし 赤ピーマン にら プチトマト 納豆 オクラ だいこん 油揚げ 万能ねぎ (冷)パイン ポテルカ	390 (580)	ポテルカ キャンディチーズ 牛乳	ポテルカ キャンディチーズ 飲むヨーグルト
25	水	ごはん	さばのみそ煮・ひじきの炒めもの 清し汁・洋梨缶 (ごはん)	さば豆腐みそ煮 絹さや かぼちゃ 芽ひじき 糸こんにゃく いんげん にんじん さつま揚げ 卵豆腐 糸みつば 洋梨缶 まがりせんべい	405 (513)	まがりせんべい 牛乳	まがりせんべい 牛乳
26	木	ごはん	ソースカツ丼・かに風味サラダ みそ汁・アセロラゼリー (ごはん)	柔らかかつ ぎゃべつ かに棒 レタス ブリーツレタス 黄ピーマン しめじ 高野豆腐 ねぎ アセロラゼリー ちくわ きゅうり	375 (567)	★手作りおやつ ぶどうジュース	★手作りおやつ ぶどうジュース
27	金	ごはん	ほたての卵とじ・まぜまぜきのこ みそ汁・バナナ (ごはん)	たまご ミニ貝柱 しらたき 干しいたけ 絹さや こまつな なめたけ 絹ごし豆腐 みずな バナナ 一口ソーセージ 牛乳	340 (532)	一口ソーセージ 牛乳	一口ソーセージ ヤクルト
28	土	／	しょうゆラーメン・蒸しゅうまい ミニゼリー	(冷)中華めん 豚ももチャーシュー ほうれん草 スライスかまぼこ めんま味付け ねぎ 豆腐しゅうまい トマト ミニゼリー レモンクッキー 網揚げあられ 乳酸菌飲料	378 (428)	レモンクッキー 網揚げあられ 乳酸菌飲料	レモンクッキー 網揚げあられ 乳酸菌飲料
30	月	ごはん	おからフライ・ツナサラダ みそ汁・黄桃缶 (ごはん)	おからフライ にんじん シーチキン プロッコリー 黄ピーマン たまねぎ 油揚げ 万能ねぎ 黄桃缶 ベアクリームワッフル 牛乳 コーヒー牛乳	393 (543)	ベアクリームワッフル 牛乳	ベアクリームワッフル コーヒー牛乳

給食の研修などにより、献立が変更になることもあります。

13日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。

★マークのおやつは手作りで。

3歳未満児の午後のおやつは毎日牛乳となっております。

( ) は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄 研 / 栄養管理課

