

# 9月の献立表

令和4年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	木	御飯 ♥厚焼き卵 しらたきのきんぴら 五目みそ汁	・米 ・卵 かにかまぼこ 人参 玉ねぎ ・しらたき ごぼう 人参 豚肉 白ごま ごま油 ・鶏肉 大根 人参 ごぼう ねぎ	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 お楽しみおやつ	未 460kcal 以 560kcal
2	金	御飯 鮭の西京焼き ♥納豆和え 豆腐すまし汁	・米 ・鮭 ・納豆 オクラ 人参 ・豆腐 玉ねぎ えのきたけ 人参	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 麩のラスク	未 463kcal 以 575kcal
3	土	御飯 豚肉のしょうが焼き 海苔風味サラダ かきたま汁	・米 ・豚肉 生姜 ・小松菜 もやし 人参 しらす干し マヨネーズ ・卵 ほうれん草 人参	(am) 牛乳 豆餅せんべい (pm) 牛乳 ♪ぼたぼたやき	未 384kcal 以 499kcal
4	日				
5	月	(保育参加) 御飯 ☆鶏の唐揚げ ブロッコリーと大豆のサラダ みそ汁	・米 ・鶏肉 生姜 にんにく ・ブロッコリー 大豆 ハム マヨネーズ ・切り干し大根 かぼちゃ 玉ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 梨とトリツツ	未 444kcal 以 559kcal
6	火	御飯 カレーの煮つけ 凍り豆腐のふわふわ煮 五目みそ汁	・米 ・カレー 生姜 ・凍り豆腐 しいたけ 人参 卵 三つ葉 ・鶏肉 じゃが芋 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 シュガートースト	未 471kcal 以 566kcal
7	水	御飯 れんこんハンバーグ マセドアンサラダ 豆乳スープ	・米 ・牛肉 豚肉 玉ねぎ れんこん 豆乳 パン粉 卵 ・じゃが芋 きゅうり 人参 鶏ささ身 ・キャベツ しめじ ベーコン 豆乳	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 レモンケーキ	未 457kcal 以 584kcal
8	木	御飯 ♥鶏肉と夏野菜の中華炒め きゅうりの中華風サラダ 冬瓜と春雨の彩り中華スープ	・米 ・鶏肉 にんにく ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン エリンギ ごま油 ・きゅうり 人参 もやし しらたき ハム ・冬瓜 春雨 鶏肉 しいたけ ごま油	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 お楽しみおやつ	未 460kcal 以 560kcal
9	金	御飯 さばの生姜焼き かぼちゃの煮物 五目みそ汁	・米 ・さば 生姜 ・かぼちゃ ・さつま芋 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ☆フルーツゼリー	未 442kcal 以 539kcal
10	土	牛肉の味噌丼 梅サラダ すまし汁	・米 牛肉 赤ピーマン 玉ねぎ ・切干大根 きゅうり ベーコン ・小松菜 人参 えのきたけ かまぼこ	(am) 牛乳 豆餅せんべい	未 269kcal 以 312kcal
11	日				
12	月	御飯 ♥豚肉とキャベツの味噌炒め きゅうりとわかめの酢の物 のっぺい汁	・米 ・豚肉 生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ・きゅうり わかめ かにかまぼこ ・里芋 人参 大根 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 きなこおはぎ	未 428kcal 以 529kcal
13	火	御飯 あじのおろし煮 れんこんとこんにやくのきんぴら 麩のすまし汁	・米 ・あじ 大根 生姜 ・れんこん こんにやく 人参 ・麩 三つ葉 えのきたけ 玉ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 チーズトースト	未 443kcal 以 535kcal
14	水	御飯 肉じゃが ブロッコリーの三色サラダ 五目みそ汁	・米 ・豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 板こんにやく 絹さや ・ブロッコリー 人参 コーン ・かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 414kcal 以 517kcal
15	木	御飯 オムレツ 春雨サラダ コーンスープ	・米 ・卵 牛乳 ほうれん草 ベーコン チーズ ・春雨 もやし きゅうり みかん ごま油 ・コーン 玉ねぎ 人参 わかめ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 お楽しみおやつ	未 460kcal 以 560kcal
16	金	御飯 たらの味噌マヨ焼き ひじきとさつま芋の炒り煮 豚汁	・米 ・たら マヨネーズ ・さつま芋 ひじき 人参 油揚げ 鶏肉 絹さや ・豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう 板こんにやく 油揚げ ねぎ ごま油	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ジャーチャー麺	未 419kcal 以 520kcal

17	土	御飯 タンドリーチキン きゅうりと炒り卵のサラダ オニオンスープ	・米 ・鶏肉 にんにく カレー粉 ヨーグルト ・きゅうり 人参 ハム 卵 ごま油 ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚肉	(am) 牛乳 豆餅せんべい (pm) 牛乳 ♪ぼたぼたやき	未 369kcal 以 478kcal
18	日				
19	月	(敬老の日)			
20	火	御飯 ぶりの中華蒸し ♥なすとチンゲン菜の中華炒め 中華スープ	・米 ・ぶり オイスターソース ごま油 ・なす 豚肉 チンゲン菜 人参 ・きくらげ 人参 えのきたけ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ☆きな粉ドーナツ	未 466kcal 以 558kcal
21	水	カレーライス コロコロサラダ ホタテスープ	・米 鶏肉 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ・ごぼう 枝豆 人参 ベーコン ・白菜 ホタテ 人参	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 昆布おにぎり	未 442kcal 以 544kcal
22	木	(郷土料理 和歌山県) ★梅とじゃこの混ぜご飯 鶏肉のみぞれ煮 ピーマンのツナ和え 豆腐みそ汁	・米 ちりめんじゃこ 梅肉 ごま ・鶏肉 生姜 大根 ・ピーマン 人参 ツナ 練りごま ・豆腐 なめこ 三つ葉	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 ★オレンジゼリー	未 430kcal 以 518kcal
23	金	(秋分の日)			
24	土	御飯 擬製豆腐 チンゲン菜とカニカマのごまマヨ みそ汁	・米 ・豆腐 卵 鶏肉 しいたけ 人参 ・チンゲン菜 かにかまぼこ 人参 マヨネーズ ごま ・わかめ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 豆餅せんべい (pm) 牛乳 ♪ぼたぼたやき	未 364kcal 以 471kcal
25	日				
26	月	御飯 豆腐のつくね焼き ♥キャベツとしめじの バター醤油炒め 五目みそ汁	・米 ・豆腐 鶏肉 玉ねぎ パン粉 ねぎ ・キャベツ 玉ねぎ しめじ ベーコン バター ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 たこやき	未 445kcal 以 548kcal
27	火	コッペパン ローストチキン かぼちゃのごまマヨ 鮭とほうれん草のミルクスープ	・コッペパン ・鶏肉 玉ねぎ 生姜 にんにく ・かぼちゃ 人参 ブロッコリー マヨネーズ ごま ・鮭 ほうれん草 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 パナナと♪ホームパイ	未 424kcal 以 606kcal
28	水	御飯 豚肉とさつま芋の炒め物 白菜サラダ 五目みそ汁	・米 ・豚肉 さつま芋 玉ねぎ しめじ 生姜 ・白菜 人参 きゅうり 塩昆布 ・大根 人参 里芋 ごぼう 油揚げ ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 クッキー	未 431kcal 以 541kcal
29	木	御飯 マーボー豆腐 切干しらたきの中華風サラダ 中華スープ	・米 ・豆腐 豚肉 ねぎ 生姜 ・切干大根 しらたき きくらげ 生姜 ごま ごま油 ・チンゲン菜 人参 玉ねぎ ベーコン ごま油	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 ひじき御飯	未 449kcal 以 539kcal
30	金	(保育参加) 御飯 魚の梅焼き 筑前煮 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・さわら 梅肉 かつお節 ・鶏肉 たけのこ 人参 ごぼう れんこん 板こんにゃく いんげん ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 果物のヨーグルト和え	未 434kcal 以 534kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。

※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の9月生まれのお友達のリクエストメニューです。

※以上児のカロリー基準は、560kcalです。未満児のカロリー基準は、460kcalです。

※♥は新しく取り入れたメニューです。

※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。

※お楽しみおやつは実習生の考えたおやつになります