

9月の献立表

令和3年度 一里山ひかり保育園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	水	☆クリームスパゲティ ささ身サラダ かぼちゃのスープ	・スパゲティ ベーコン 玉ねぎ しめじ ほうれん草 豆乳 ・鶏ささ身 枝豆 人参 きゅうり コーン マヨネーズ ごま ・豚ひき肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ひじき御飯	未 440kcal 以 577kcal
2	木	御飯 肉じゃが キャベツのツナサラダ みそ汁	・米 ・豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ こんにゃく 絹さや ・キャベツ 人参 ツナ ・切干大根 玉ねぎ 油揚げ ごぼう わかめ	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳カルピスマドレーヌ	未 442kcal 以 522kcal
3	金	御飯 鮭の西京焼き チンゲンサイともやしの和え物 生揚げのとりみ汁	・米 ・鮭 ・チンゲン菜 もやし 人参 コーン 卵 ・生揚げ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 シュガートースト	未 445kcal 以 547kcal
4	土	御飯 タンドリーチキン かぼちゃサラダ 野菜スープ	・米 ・鶏肉 カレー粉 ヨーグルト ・かぼちゃ きゅうり コーン マヨネーズ ・鶏ひき肉 大豆 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし	(am) 牛乳 豆餅せんべい (pm) 牛乳 ♪ぱりんこ	未 360kcal 以 436kcal
5	日				
6	月	御飯 チンジャオロース 切干としらたきの中華風サラダ 冬瓜と春雨の彩り中華スープ	・米 ・牛肉 筍 人参 ピーマン 赤ピーマン ・切干大根 しらたき きくらげ 人参 きゅうり ごま ごま油 ・冬瓜 春雨 ハム 椎茸 ごま油	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 肉うどん	未 450kcal 以 550kcal
7	火	御飯 たらのガーリックマヨ焼き れんこんのきんぴら 五目みそ汁	・米 ・たら マヨネーズ ・れんこん ピーマン 人参 豚ひき肉 ・鶏もも肉 大根 人参 ごぼう 里芋 白ねぎ 豆腐 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 さつま芋とりんごのケーキ	未 452kcal 以 534kcal
8	水	御飯 パンキンオムレツ ブロッコリーのマヨネーズ和え ミルクスープ	・米 ・卵 かぼちゃ チーズ 豆乳 ・ブロッコリー 人参 コーン マヨネーズ ・クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆でっちようかん	未 440kcal 以 545kcal
9	木	御飯 松風焼き 根菜と豚肉の煮物 みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 豆腐 ねぎ 玉ねぎ パン粉 牛乳 卵 ごま ・豚肉 人参 れんこん ごぼう 里芋 いんげん ・大根 しめじ わかめ ごぼう	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 きなこおにぎり	未 387kcal 以 449kcal
10	金	御飯 ♥豚肉とさつま芋の炒め物 キャベツの胡麻ドレッシング和え みそ汁	・米 ・豚肉 さつま芋 玉ねぎ しめじ ・キャベツ 人参 コーン ごま油 ごま ・もやし わかめ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 じゃこトースト	未 443kcal 以 552kcal
11	土	スタミナ中華あんかけ丼 春雨と炒り卵のサラダ ♥ワンタンわかめスープ	・米 白菜 白ねぎ 筍 人参 椎茸 豚肉 ごま油 ・春雨 もやし ハム きゅうり 卵 ごま油 ・ワンタン 人参 玉ねぎ チンゲン菜 わかめ	(am) 牛乳 豆餅せんべい	未 307kcal 以 363kcal
12	日				
13	月	御飯 ☆鶏の唐揚げ ごぼうサラダ きのこスープ	・米 ・鶏肉 ・ごぼう 人参 きゅうり ベーコン コーン マヨネーズ ・椎茸 えのきたけ しめじ 豚ひき肉 人参	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 なしとトリッツ	未 488kcal 以 621kcal
14	火	御飯 魚の梅焼き 納豆和え みそ汁	・米 ・さわら 梅肉 かつお節 ・納豆 もやし ほうれん草 人参 ・さつま芋 白ねぎ 玉ねぎ ごぼう 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ☆フライドポテト	未 517kcal 以 630kcal
15	水	御飯 大豆とツナの和風オムレツ かぼちゃのそぼろ煮 なめこの味噌汁	・米 ・大豆 ツナ 玉ねぎ 卵 牛乳 ・かぼちゃ 鶏ひき肉 ・なめこ 豆腐 豚肉 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 コーンケーキ	未 448kcal 以 565kcal

16	木	御飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め キャベツの胡麻ネーズ和え コーンスープ	・米 ・豚肉 玉ねぎ ピーマン カレー粉 ・キャベツ 人参 ちくわ ごま マヨネーズ ・コーン 玉ねぎ 人参 わかめ	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 475kcal 以 570kcal
17	金	(伝統食:長崎県) 梅と枝豆の混ぜご飯 鯖の味噌煮 ★煮ごみ すまし汁	・米 枝豆 梅肉 ごま ・鯖 ・鶏肉 こんにやく 大根 ごぼう れんこん 里芋 人参 生揚げ いんげん 干し椎茸 ・白菜 えのきたけ かにかまぼこ 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ★ちゃんぽん麺	未 441kcal 以 549kcal
18	土	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト 豆乳スープ	・米 ・鶏肉 マーマレード ・じゃが芋 鶏ひき肉 玉ねぎ ピーマン ・キャベツ しめじ 鶏ひき肉 豆乳	(am) 牛乳 豆餅せんべい (pm) 牛乳 ♪ぱりんこ	未 372kcal 以 453kcal
19	日				
20	月	(敬老の日)			
21	火	御飯 カレーの煮つけ 春雨ときゅうりの酢の物 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・カレー ・春雨 きゅうり 人参 コーン みかん ごま ごま油 ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 スイートポテト	未 457kcal 以 550kcal
22	水	御飯 鶏肉のすき焼き風煮物 梅サラダ 麩のすまし汁	・米 ・鶏肉 焼き豆腐 しらたき 白ねぎ 白菜 玉ねぎ えのきたけ ・切干大根 きゅうり ベーコン 梅肉 ・麩 みつば えのきたけ 玉ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 クッキー	未 466kcal 以 595kcal
23	木	(秋分の日)			
24	金	御飯 ぶりの中華蒸し 中華風和え物 中華スープ	・米 ・ぶり オイスターソース ごま油 ・もやし 人参 小松菜 ごま油 ・鶏ひき肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ごま油	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 440kcal 以 539kcal
25	土	御飯 豚肉の香味焼き おくらとかまぼこの海苔和え かき玉汁	・米 ・豚肉 玉ねぎ 白ねぎ ・オクラ かまぼこ 焼きのり かつお節 ・卵 いら 玉ねぎ	(am) 牛乳 豆餅せんべい (pm) 牛乳 ♪ぱりんこ	未 351kcal 以 425kcal
26	日				
27	月	御飯 青海苔のだし巻き ピーマンとひき肉の甘辛炒め 豆腐みそ汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 人参 青のり ・ピーマン 人参 しめじ 豚ひき肉 ・豆腐 油揚げ 白ねぎ わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 麩のラスク	未 498kcal 以 621kcal
28	火	コッペパン 鮭フライ コロコロサラダ オニオンスープ	・コッペパン ・鮭 小麦粉 卵 パン粉 ・枝豆 人参 ベーコン マヨネーズ ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ゆかりおにぎり	未 457kcal 以 613kcal
29	水	カレーライス 白菜サラダ さつま芋のスープ	・米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ ・白菜 人参 きゅうり 塩昆布 ・さつま芋 キャベツ 人参 ベーコン	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪雪の宿	未 446kcal 以 578kcal
30	木	御飯 鶏肉の梅みそ焼き ひじきと枝豆の炒め酢 のっぺい汁	・米 ・鶏肉 梅肉 ・ひじき 枝豆 人参 コーン ・鶏肉 里芋 こんにやく 人参 ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 フルーツヨーグルト	未 455kcal 以 544kcal

※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、585kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcal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。
※9日の午後のおやつは、実習生さんが考えたおやつになります。