

# 9月 献立表

2019年

水引保育園

日 曜	食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
2 月	チキンカツ 白和え すまし汁	ミルク ★ふくれ菓子	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・普通牛乳	薄力粉・パン粉・大豆油・砂糖・ごま 黒砂糖・黒蜜・はちみつ・クチャップ	にんじん・ほうれんそう・トマト・たまねぎ 乾しいたけ・切干しいたけ・えのきだけ こねぎ・だし昆布	468kcal 23.9g
3 火	高野豆腐のオランダ煮 味噌汁 一口ゼリー	ミルク ★野菜チップス	高野豆腐・鶏もも・かつお節・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・じゃがいも 砂糖・ゼリー・さつまいも・大豆油	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ 青ピーマン・グリーンピース・ぶなしめじ 生わかめ・キャベツ・こねぎ・西洋かぼちゃ れんこん・だし昆布	429kcal 21.6g
4 水	ハンバーグ にんじんしりしり 野菜スープ	ミルク ぶどう ミニサラダ 肝油ドロップ	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 まぐろ缶詰・ベーコン・脱脂粉乳	なたね油・パン粉・砂糖・ごま ミニサラダ・肝油ドロップ・クチャップ	たまねぎ・ｽｲｰﾄﾂｲﾝ語・にんじん ほしひじき・トマト・キャベツ・さやえんどう ほうれんそう・ぶどう	452kcal 24.8g
5 木	かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりとシラスの酢の物 豆腐とえのきのすまし汁	ミルク ★塩パン	鶏ひき肉・しらす干し・木綿豆腐 脱脂粉乳・普通牛乳	なたね油・砂糖・えだまめ冷凍 強力粉・薄力粉・有塩バター ドライイースト	西洋かぼちゃ・切干しいたけ・きゅうり ｽｲｰﾄﾂｲﾝ語・トマト・えのきだけ・だし昆布 カットわかめ・たまねぎ・にんじん・こねぎ	490kcal 23.0g
6 金	魚の中華和え 中華スープ	麦茶 ★ミニパフェ	ぶり・鶏卵・ロースハム・普通牛乳 アイスクリーム・ﾈｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	砂糖・かたくり粉・なたね油 普通はるさめ・ごま油・コーンフレーク いちごジャム・ミルクチョコレート・マンナウエアース	にんじん・きゅうり・キャベツ・トマト・きくらげ チンゲンサイ・ｽｲｰﾄﾂｲﾝ語・根菜ねぎ フルーチェ	428kcal 16.0g
7 土	栄養きんぴら 味噌汁	ミルク バナナ 雪の宿 肝油ドロップ	豚ばら・焼き竹輪・かつお節・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	ごま・なたね油・砂糖・じゃがいも 雲の宿・肝油ドロップ	ごぼう・にんじん・さやいんげん ぶなしめじ・カットわかめ・たまねぎ・こねぎ バナナ・だし昆布	436kcal 19.2g
9 月	《運動会予行》 ミートスパゲティ かきたま汁	麦茶 ★レアチーズケーキ	豚ひき肉・バルメザンチーズ・鶏卵 しらす干し・クリームチーズ ヨーグルト・普通牛乳・ゼラチン	ｱｶｺﾝﾊﾟﾞﾞﾞｰｼﾞ・砂糖 オレオクッキー・有塩バター ブルーベリージャム・クチャップ	たまねぎ・にんじん・だし昆布 マッシュルーム水煮缶詰・青ピーマン パセリ・ほうれんそう・こねぎ・レモン	438kcal 14.3g
10 火	なんちゃってエビフライ ポテトサラダ 呉汁	ミルク ★焼きおにぎり	ブラックタイガー・ロースハム・茹でだいず 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳 かつお削り節	パン粉・オリーブ油・じゃがいも マヨネーズ・さといも・米・ごま	キャベツ・ミニトマト・にんじん・きゅうり たまねぎ・ｽｲｰﾄﾂｲﾝ語・なす・大根 こまつな・あおのり・だし昆布	447kcal 24.2g
11 水	肉団子スープ 納豆和え	ミルク ★おからクッキー	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・脱脂粉乳・おから・鶏卵	ごま・かたくり粉・普通はるさめ 有塩バター・砂糖・薄力粉	ほしひじき・にんじん・たけのこ水煮・だし昆布 乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ・こねぎ りょくとうもやし・こまつな・昆布つくだ煮	448kcal 23.4g
12 木	揚げ肉じゃが そうめん汁	麦茶 ★月見団子	豚ばら・蒸しかまぼこ・かつお節 絹ごし豆腐・きな粉	じゃがいも・大豆油・えだまめ冷凍 なたね油・砂糖・そうめん 中ざら糖・白玉粉・黒蜜	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・こねぎ だし昆布	455kcal 15.4g
13 金	うま煮 味噌汁 チーズ	ミルク 梨 ばかうけ 肝油ドロップ	鶏もも・厚揚げ・うすら卵水煮 かつお節・煮干し・麦みそ プロセスチーズ・脱脂粉乳	じゃがいも・なたね油・砂糖・ぼかうけ 肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・乾しいたけ グリーンピース水煮・たまねぎ・キャベツ えのきだけ・生わかめ こねぎ・日本なし・だし昆布	426kcal 21.8g
14 土	《誕生会・運動会設営》 ドライカレー 鶏肉の香味揚げ ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	ミニバウムクーヘン	豚ひき肉・鶏もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・煮干し・麦みそ	なたね油・砂糖・ごま・大豆油 かたくり粉・さつまいも・カレールウ バウムクーヘン	たまねぎ・にんじん・こねぎ・ほうれんそう りょくとうもやし・焼きのり・トマト 切干しいたけ・だし昆布	515kcal 21.1g
15 日	第54回 運動会					
16 月	敬老の日					
17 火	春巻き きゅうりの漬物 きのこスープ	ミルク ★ブラウニー	豚ばら・豚ひき肉・脱脂粉乳・鶏卵	普通はるさめ・ごま・ごま油・砂糖 春巻きの皮・有塩バター 薄力粉	ごぼう・にんじん・きくらげ・きゅうり・トマト たまねぎ・えのきだけ・まいだけ 乾しいたけ・こねぎ	487kcal 17.1g
18 水	きびなごの竜田揚げ 切干大根とひじきのサラダ 味噌汁	ミルク ★ミルクラスク	きびなご・しらす干し・厚揚げ・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳・加糖練乳	かたくり粉・大豆油・砂糖 フランスパン・マーガリン	切干しいたけ・きゅうり・にんじん ｽｲｰﾄﾂｲﾝ語・ほしひじき・トマト たまねぎ・りょくとうもやし・ほうれんそう えのきだけ・こねぎ・だし昆布	411kcal 23.5g
19 木	クリームパスタ コンソメスープ	ミルク バナナ ムーンライト 肝油ドロップ	ベーコン・あさり缶詰・調製豆乳 普通牛乳・鶏ひき肉・脱脂粉乳	ｱｶｺﾝﾊﾟﾞﾞﾞｰｼﾞ・ﾓｰﾝﾗｲﾄ 肝油ドロップ・シチュールウ	ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・キャベツ・えのきだけ ｽｲｰﾄﾂｲﾝ語・こねぎ・バナナ	454kcal 20.1g
20 金	松風焼き かぼちゃサラダ すまし汁	麦茶 ★マドレーヌ	鶏ひき肉・豚ひき肉・麦みそ 普通牛乳・鶏卵・ベーコン・煮干し	ごま・砂糖・パン粉・マヨネーズ 薄力粉・有塩バター	こねぎ・たまねぎ・西洋かぼちゃ・きゅうり ｽｲｰﾄﾂｲﾝ語・トマト・えのきだけ 生わかめ・にんじん・切干しいたけ 乾しいたけ・レモン・だし昆布	475kcal 16.4g
21 土	親子汁 レバーのケチャップ煮	ミルク 梨 源氏パイ 肝油ドロップ	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・豚もも 普通牛乳・脱脂粉乳	なたね油・中ざら糖・かたくり粉・砂糖 源氏パイ・肝油ドロップ・クチャップ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん だし昆布・トマト・日本なし	456kcal 26.2g
23 月	秋分の日					
24 火	鮭フライ スルスル酢の物 味噌汁	麦茶 ★お好み焼き	さけ・鶏卵・ロースハム・煮干し 麦みそ・豚ばら・かつお節	薄力粉・パン粉・ごま・大豆油 普通はるさめ・砂糖・お好み焼き粉 マヨネーズ・お好みソース	にんじん・りょくとうもやし・きゅうり・トマト 切干しいたけ・ごぼう・たまねぎ ほうれんそう・えのきだけ・こねぎ・キャベツ あおのり・だし昆布	464kcal 21.5g
25 水	醤油ラーメン いりこ大豆	★りんごゼリー カルシウムせんべい	豚ばら・豚もも・鶏卵・茹でだいず・たべるいりこ ゼラチン	中華めん・砂糖・ごま油・かたくり粉 大豆油・ごま カルシウムせんべい	りょくとうもやし・キャベツ・にんじん ｽｲｰﾄﾂｲﾝ語・生わかめ・こねぎ りんご飲料・りんご	430kcal 19.7g
26 木	ひじき炒り煮 味噌汁	ミルク ★二色おにぎり	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ワインナー・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	砂糖・じゃがいも・米・ゆかりふりかけ わかめふりかけ	ほしひじき・にんじん・青ピーマン ぶなしめじ・キャベツ・生わかめ・たまねぎ こねぎ・味付けのり・だし昆布	454kcal 24.1g
27 金	ポークビーンズ わかめスープ	ミルク 梨 ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	だいず・ひよこまめ・ベーコン・豚ばら 脱脂粉乳	じゃがいも・マーガリン・砂糖・ごま ごま油・ぼたぼた焼き・肝油ドロップ クチャップ	にんじん・グリーンピース水煮・たまねぎ 生わかめ・根菜ねぎ・にんじん・日本なし だし昆布	459kcal 18.8g
28 土	八宝菜 ひじき納豆 チーズ	ミルク バナナ おにぎりせんべい 肝油ドロップ	豚ばら・しばえび・いか あさり缶詰・蒸しかまぼこ うすら卵水煮・挽きわり納豆 しらす干し・プロセスチーズ 脱脂粉乳	砂糖・かたくり粉・ごま油・冷凍えだまめ おにぎりせんべい・肝油ドロップ	りょくとうもやし・キャベツ・にんじん きくらげ・ｽｲｰﾄﾂｲﾝ語 ほしひじき・こまつな・バナナ	448kcal 27.9g
30 月	おにぎりの日					

★今月の平均給与栄養量★

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
453 kcal	21.1 g	18.0 g	294 mg	2.4 mg	299 μg	0.31 mg	0.45 mg	36 mg

※ ○がついている日は麺の日ですので、ご飯の量の調整をお願い致します。  
 ※ ★マークは手作りおやつです。