



9月の献立



R5年度

新町かぜいろ
こども園

献立名			未満児 10時おやつ	3時おやつ	材料名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	
						上段...以上児/下段...未満児			
1	金	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ポテトサラダ オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 焼きそばパン	米/鶏肉・玉葱・人参・大根・しめじ・ニラ/じゃが芋・人参・きゅうり・コーン	550 479	18.5 17.1	2.3 2.1	
2	土	ごはん 鮭のレモンみりん焼き マカロニサラダ 味噌汁 バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 ガトーショコラ	米/鮭/マカロニ・きゅうり・人参・コーン/豆腐・大根・ほうれん草・椎茸	541 486	21.4 19.8	1.9 1.7	
3	日	*お弁当対応になります(園で用意します)*		お茶 クラッカー	牛乳 ポテコ				
4	月	ごはん カジキのねぎ味噌焼き 栄養きんぴら かき玉汁 ゼリー	お茶 バナナチップ	牛乳 かぼちゃスコーン	米/カジキ・生姜・長葱/大豆・牛蒡・人参・蓮根・白滝・いんげん/鶏卵・玉葱・ほうれん草・わかめ	530 447	21.9 19.3	1.7 1.4	
5	火	中華麺 冷やし中華 キャベツときゅうりの塩もみ	お茶 小魚	牛乳 ためきむすび	中華麺・ハム・鶏卵・きゅうり・人参・もやし/焼売/キャベツ・きゅうり	578 475	19.1 19	2.4 2.4	
6	水	ごはん カレーライス ツナサラダ ゼリー	牛乳 クラッカー	豆乳 ピザトースト	米/豚肉・にんにく・じゃが芋・人参・玉葱・トマト/ツナ・キャベツ・小松菜・きゅうり・人参	605 587	23.5 23	2.9 2.6	
7	木	さつま芋 ごはん カリパタチキン キャベツの塩ナムル 野菜スープ グレープフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 ショートケーキ	米・もち米・さつま芋・栗/鶏肉・にんにく/もやし・キャベツ・きゅうり・人参/大根・玉葱・人参・ほうれん草	589 507	22 18.4	2 1.7	
8	金	ごはん 肉団子の中華煮 蓮根サラダ ゼリー	お茶 チーズ	牛乳 ベリーチーズ蒸しパン	米/肉団子・大根・玉葱・人参・椎茸/竹輪・蓮根・きゅうり・小松菜	547 477	17 15.9	1.7 1.7	
9	土	ごはん モチコチキン もやしの和え物 コンソメスープ オレンジ	牛乳 バナナチップ	まめびよ 星たべよ・マリー	米/鶏肉/もやし・人参・きゅうり/小松菜・玉葱・南瓜	715 655	23.8 23.1	2.5 2.1	
10	日	*お弁当対応になります(園で用意します)*		お茶 チーズ	牛乳 バナナケーキ				
11	月	ごはん ホキフライ ほうれん草のおかか和え お吸い物 バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 ガーリックトースト	米/ホキフライ/竹輪・ほうれん草・人参・もやし/豆腐・人参・椎茸・三つ葉	553 492	22.3 20.2	2 1.7	
12	火	うどん 肉みそうどん 切干大根のごま酢和え 梨	お茶 小魚	牛乳 そぼろおにぎり	うどん・豚肉・椎茸・長葱・筍・生姜/切干大根・人参・きゅうり・コーン	617 519	24.9 24.6	3 3	
13	水	ごはん 鮭のもみじ焼き わかめサラダ かぼちゃ豆乳スープ ゼリー	牛乳 クラッカー	ヨーグルトムース	米/鮭・人参/なると・わかめ・きゅうり・小松菜/南瓜・玉葱	542 545	19.4 21.4	1.7 1.6	
14	木	ごはん 鶏肉のトマト煮 大根サラダ オレンジ	牛乳 バナナチップ	ココア豆乳・チーズ 雪の宿・源氏パイ	米/鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・ピーマン/竹輪・大根・人参・きゅうり	671 567	21.3 19.3	2.1 1.7	
15	金	ごはん ホイコーロー 小松菜のごま味噌和え ゼリー	お茶 チーズ	牛乳 マドレーヌ	米/豚肉・にんにく・生姜・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・ピーマン/さつま揚げ・キャベツ・小松菜	546 476	21.4 19.4	1.4 1.4	
16	土	ごはん 鯖の味噌煮 磯香和え お吸い物 グレープフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 バームクーヘン	米/鯖/キャベツ・きゅうり・わかめ/えのき・椎茸・ほうれん草・人参	486 452	19.7 17.1	2.1 1.8	
17	日	*お弁当対応になります(園で用意します)*		お茶 おせんべい	牛乳 メロンパン				
18	月	*お弁当対応になります(園で用意します)*		お茶 バナナチップ	りんごジュース えびせん				
19	火	ごはん カレーのつけ焼き 鉄骨サラダ 味噌汁 ゼリー	お茶 チーズ	牛乳 キャラメルポテト	米/カレー/チーズ・ひじき・きゅうり・小松菜・コーン/油揚げ・じゃが芋・玉葱・いんげん	556 491	20.9 20.6	2 1.9	
20	水	ごはん 鶏肉のミラノ風 ジャーマンポテト 卵スープ ヨーグルト	牛乳 クラッカー	豆乳 わらび餅	米/鶏肉・玉葱・トマト・チーズ/じゃが芋・ウインナー・玉葱/鶏卵・レタス・玉葱・人参	552 529	24.7 23.2	1.6 1.5	
21	木	ごはん 鱈のごまだれ焼き ひじきの五目煮 中華風スープ ゼリー	お茶 バナナチップ	牛乳 今川焼き・昆布	米/鱈/油揚げ・ひじき・人参・いんげん・椎茸/豆腐・わかめ・大根・長葱	527 440	20.3 17.9	2.1 1.8	
22	金	ごはん チキンカレー じゃこサラダ グレープフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 ツナサンドイッチ	米・にんにく・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・トマト/しらす・小松菜・もやし・きゅうり	592 509	21.8 18.2	2.5 2.1	
23	土	*お弁当対応になります(園で用意します)*		お茶 小魚	牛乳 チョコクレープ				
24	日	*お弁当対応になります(園で用意します)*		お茶 チーズ	牛乳 アスパラガス				
25	月	ごはん 厚揚げの麻婆風 春雨サラダ 肉団子 梨	牛乳 クラッカー	豆乳 じゃが芋のガレット	米/豚肉・厚揚げ・にんにく・茄子・長葱・しめじ・ニラ/肉団子/春雨・ハム・きゅうり・人参・コーン	536 530	21.5 21.3	1.9 1.7	
26	火	ごはん 鮭の西京焼き ビビンバサラダ コーンスープ ゼリー	牛乳 バナナチップ	フルーツポンチ チーズ	米/鮭/豚肉・ほうれん草・もやし・人参/コーン・玉葱	592 534	23.5 22.9	2.6 2	
27	水	パスタ ★ポロネーゼ 小松菜のごま和え オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 栗おにぎり	スパゲティ・豚肉・玉葱・茄子/竹輪・小松菜・もやし・人参	516 452	19.8 18.1	2.8 2.5	
28	木	ごはん タンドリーカジキ ブロッコリーの中華和え ミネストローネ ゼリー	牛乳 クラッカー	豆乳・昆布 ぱりんこ・チョコイス	米/カジキ・にんにく・ヨーグルト/ブロッコリー・カリフラワー・コーン/にんにく・じゃが芋・キャベツ・人参・玉葱・いんげん	630 622	22.6 23.9	2.5 2.3	
29	金	ごはん 親子丼 シュリンプサラダ グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 クリームサンド	米・鶏肉・鶏卵・高野豆腐・人参・玉葱・しめじ・三つ葉/エビ・もやし・水菜・きゅうり・人参	530 452	22.5 22.7	1.3 1.7	
30	土	中華麺 焼きそば 中華サラダ ポトフ バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 豆乳プリンタルト	中華麺・豚肉・キャベツ・人参・玉葱・もやし/ほうれん草・人参・きゅうり・わかめ/ウインナー・じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参	485 439	16.7 14.2	2.2 1.9	
★は新メニューです。						平均	566	21.3	2.1
献立内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください							507	20	1.9