



9月の献立



R1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	日	ごはん	カジキのピカタ ビビンバ風サラダ	野菜スープ キウイフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 キャラメルコーン	米/かじき・鶏卵・豚肉・もやし・ほうれ ん草・人参/南瓜・玉葱・人参	518 464	20.5 18.8	1.7 1.6
2	月	ごはん	肉じゃが ツナサラダ	梨	お茶 クッキー	牛乳 チョコブラウニー	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白 滝・グリーンピース/ツナ・キャベツ・小 松菜・きゅうり・人参・コーン	559 485	16.8 14.1	1.3 1.1
3	火	ごはん	鶏肉のバーベキューソース 鉄骨サラダ	お吸い物 オレンジ	牛乳 ビスケット	シャーベット ウエハース	米/鶏肉・玉葱・りんご/ひじき・チー ズ・小松菜・きゅうり・コーン/豆腐・人 参・椎茸・浅葱	489 495	18.7 18.9	2.2 2
4	水	ごはん	ハンバーグ もやしのナムル	コンソメスープ グレープフルーツ	牛乳 かりんとう	ピザトースト	米/豚肉・鶏肉・おから・玉葱/竹輪・も やし・きゅうり・人参/キャベツ・玉葱・ 人参・ピーマン	508 511	18.7 19.1	2.4 2
5	木	変わり ごはん	タラの漬け焼き 切干大根の和え物	味噌汁 バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 スイートポテト	米・わかめ/鱈/切干大根・人参・きゅ うり・コーン/豆腐・大根・しめじ・長葱	526 470	19.8 18.1	2.2 2
6	金	きのこ ごはん	★豆腐と蓮根のつくね 浅漬け	お吸い物 キウイフルーツ	お茶 クッキー	牛乳 モンブラン	米・舞茸・椎茸・しめじ・油揚げ・グリン ピース/鶏肉・豆腐・蓮根・玉葱/かぶ・ きゅうり/麩・えのき・人参・キャベツ	522 461	18.3 15.5	2.1 1.7
7	土	ごはん	カレイの甘酢あんかけ ほうれん草の胡麻味噌和え	中華風スープ ゼリー	牛乳 ビスケット	牛乳 たべっこ動物	米/カレイ/竹輪・ほうれん草・もやし・ きゅうり/人参・長葱・椎茸・ニラ	507 471	19.4 18.2	2.2 1.9
8	日	ごはん	*お弁当対応になります(園で用意します)*		お茶 かりんとう	牛乳 パクンチョコ				
9	月	うどん	ちゃんぽんうどん 磯香和え	梨	牛乳 クッキー	アメリカンドッグ	うどん・豚肉・白菜・玉葱・人参・筍・椎 茸/なると・キャベツ・きゅうり/わかめ	408 428	14.2 15.3	2.6 2.2
10	火	ごはん	カジキのトマトソース コールスロー	コンソメスープ バナナ	牛乳 ビスケット	じゃが芋餅	米/かじき・トマト・玉葱/キャベツ・人 参・きゅうり・コーン/鶏卵・レタス・人 参・玉葱・ピーマン	498 521	15.7 18.2	1.9 1.7
11	水	ナン	キーマカレー 春雨サラダ	中華風スープ グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 マシュマロおこし	ナン・豚肉・大豆・玉葱・人参・トマト/ 春雨・もやし・きゅうり・人参	523 449	19.1 19.9	2.6 2.7
12	木	ごはん	豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え	味噌汁 巨峰	牛乳 かりんとう	たこ焼き	米/豚肉・玉葱・人参・キャベツ・ニラ/ 豆腐・ほうれん草・人参・しめじ	450 501	18.7 20.9	2 1.8
13	金	ごはん	ホキフライ マカロニサラダ	味噌汁 チーズ	牛乳 クッキー	みたらし団子	米/ホキ/マカロニ・キャベツ・きゅう り・人参・コーン/大根・玉葱・わかめ・ ニラ	643 640	21.3 23.1	2.4 2.2
14	土	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーの中華和え	味噌汁 オレンジ	牛乳 ビスケット	ヨーグルトシャーベット	米・豚肉・玉葱・人参・しめじ・エリン ギ/グリーンピース/ブロッコリー・きゅう り・コーン	482 480	16.3 16.7	2 1.7
15	日	ごはん	*お弁当対応になります(園で用意します)*		お茶 かりんとう	ベジたべる				
16	月	ごはん	和風炒り豆腐 白菜のサラダ	中華風スープ ゼリー	お茶 おせんべい	ジョア バームクーヘン	米/鶏肉・鶏卵・豆腐・玉葱・人参・椎 茸/白菜・きゅうり・人参/ほうれん草・ 椎茸・えのき	573 529	23.2 20.8	3.1 2.6
17	火	ごはん	鮭の西京焼き きんぴらごぼう	お吸い物 グレープフルーツ	お茶 クッキー	牛乳 ホットケーキ	米/鮭/牛蒡・蓮根・大豆・いんげん/ 大根・人参・ほうれん草・しめじ	527 474	22.7 20.8	1.8 1.5
18	水	パスタ	カルボナーラ 小松菜のおかか和え	卵スープ 梨	牛乳 ビスケット	鶏そぼろおにぎり	スパゲティ・ベーコン・玉葱・エリン ギ/油揚げ・小松菜・もやし・人参/鶏 卵・白菜・人参・椎茸	668 636	24.1 23.2	2 1.7
19	木	変わり ごはん	カレイのパン粉焼き ひじきの煮物	味噌汁 バナナ	お茶 かりんとう	牛乳 チョコ蒸しパン	米・大根葉/カレイ/ひじき・さつま揚 げ・蓮根・人参/豆腐・人参・しめじ・長 葱	582 522	22.6 20.6	1.9 1.5
20	金	ごはん	厚揚げのオイスター炒め キャベツのレモン醤油和え	中華風スープ キウイフルーツ	お茶 小魚	牛乳 チョコワ・おせんべい	米/豚肉・厚揚げ・玉葱・椎茸・筍・長 葱/キャベツ・きゅうり・とうもろこし	469 407	15.5 17.1	1.4 1.7
21	土	ごはん	鯖の香味焼き れんこんサラダ	豆腐スープ グレープフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 ロールケーキ	米/鯖・長葱/蓮根・きゅうり・人参/豆 腐・わかめ・長葱	626 560	22.7 21.1	2.2 2
22	日	ごはん	*お弁当対応になります(園で用意します)*		お茶 クッキー	りんごジュース サッポロポテト				
23	月	ごはん	鶏肉のきのこクリームソース もやしの和え物	コンソメスープ 梨	お茶 ビスケット	牛乳 カステラ	米/鶏肉・玉葱・しめじ・えのき・椎茸/ もやし・人参・きゅうり・ほうれん草/人 参・玉葱・レタス・ピーマン	540 470	22.6 18.8	1.8 1.5
24	火	ごはん	★鮭のあけぼの焼き 切干大根の煮物	お吸い物 オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 さつま芋マフィン	米/鮭・人参/切干大根・油揚げ・玉 葱・椎茸・いんげん/豆腐・人参・玉 葱・わかめ	488 436	21.3 19.6	1.5 1.3
25	水	ごはん	麻婆豆腐 シュウマイ ブロッコリーのサラダ	味噌汁 巨峰	牛乳 かりんとう	お好み焼き	米/豚肉・豆腐・筍・椎茸・長葱・ニラ/ 焼売/ブロッコリー・人参・きゅうり・ コーン	545 538	18.8 19.1	2.3 1.9
26	木	うどん	野菜あんかけうどん 千草和え	味噌汁 グレープフルーツ	お茶 クッキー	牛乳 クロックムッシュ	うどん・豚肉・なると・白菜・玉葱・人 参・椎茸・ピーマン/キャベツ・もやし・ 小松菜・人参	437 390	19.1 16.1	2.1 1.7
27	金	ごはん	鯖の味噌煮 ポテトサラダ	かき玉汁 ゼリー	牛乳 ビスケット	フルーツヨーグルト	米/鯖/じゃが芋・人参・きゅうり・コー ン/鶏卵・玉葱・椎茸・ニラ	537 524	18.8 18.7	2.2 1.9
28	土	ごはん	とんかつ 切干大根のサラダ	中華風スープ バナナ	牛乳 かりんとう	おせんべい チョコリエール	米/豚肉・鶏卵/切干大根・もやし・ きゅうり・人参・コーン/人参・にら・わ かめ	681 657	19.2 19.6	2.1 1.8
29	日	ごはん	タラのポテト焼き ひじきのマヨサラダ	味噌汁 キウイフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 アスパラガス	米/鱈・じゃが芋/竹輪・ひじき・小松 菜・人参/油揚げ・人参・椎茸	466 417	18.9 17.4	2.2 1.9
30	月	ごはん	きのこカレー じゃこサラダ	味噌汁 梨	お茶 クッキー	牛乳 今川焼	米・鶏肉・じゃが芋・玉葱・しめじ・舞 茸・エリンギ/しらす・小松菜・もやし・ きゅうり	580 502	18.6 15.6	2.2 1.9
							平均	531 494	19.3 18.3	2 1.8

* 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 *