



9月の献立



R3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	水	ごはん 肉じゃが ほうれん草の白和え キウイフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 メロンパン風トースト	米/豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・白滝・いんげん/豆腐・ほうれん草・人参・しめじ	573 495	20.9 20	1.7 1.5	
2	木	ごはん 鮭のもみじ焼き 五目きんぴら 味噌汁 バナナ	お茶 クラッカー	アイス ビスコ	米/鮭・人参/大豆・竹輪・白滝・人参・牛蒡・蓮根・ピーマン/じゃが芋・玉葱・えのき・水菜	660 588	21.8 20	2.2 1.9	
3	金	ごはん 鶏肉の照り焼き じゃこサラダ マカロニスープ グレープフルーツ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 スイートポテト	米/鶏肉/しらす・もやし・小松菜・キャベツ/マカロニ・玉ねぎ・人参・南瓜	476 405	21.8 17.9	1.8 1.4	
4	土	ごはん カレーのねぎ塩焼き ひじきの中華サラダ 味噌汁 オレンジ	お茶 バナナチップ	牛乳 カスタードパン	米/カレー・長葱・生姜・にんにく/ひじき・小松菜・人参・もやし・コーン/油揚げ・大根・キャベツ	489 406	17.6 15.1	2.3 1.8	
5	日	お弁当対応となります(園で用意します)		お茶 おせんべい	まめびよ さやえんどう				
6	月	ごはん 鱈の塩麹焼き 切り干し大根煮 豚汁 チーズ	お茶 クラッカー	牛乳 おからスコーン	米/鱈/さつま揚げ・切干大根・人参・椎茸・グリーンピース/豚肉・大根・人参・牛蒡・椎茸・蒟蒻・長葱	521 474	25 22.9	1.9 1.8	
7	火	ごはん ポークビーンズ キャベツのごまマヨ和え バナナ	お茶 小魚	牛乳 コーンフレーク	米/豚肉・大豆・人参・玉ねぎ・トマト/竹輪・キャベツ・人参・きゅうり	527 457	17.2 18.5	1.8 2	
8	水	ビビンバ御飯 チキンボール ポテトグラタン 中華風スープ グレープフルーツ	お茶 バナナチップ	牛乳 ショートケーキ	米・豚肉・ほうれん草・人参/鶏肉・玉ねぎ/じゃが芋・人参・ブロッコリー・玉ねぎ/大根・玉葱・ニラ・わかめ	584	19.8 16.1	2.5 2	
9	木	ごはん カジキのバターポン酢焼き 千草和え パンプキンスープ チーズ	お茶 おせんべい	ウエハース フルーツヨーグルト	米/カジキ・長葱/もやし・キャベツ・きゅうり・人参・小松菜/南瓜・玉ねぎ・パセリ	555 495	22 20.4	1.9 1.7	
10	金	うどん カレーうどん コールスローサラダ キウイフルーツ	牛乳 クラッカー	冷や汁	うどん・豚肉・大根・人参・しめじ・長葱・ほうれん草/キャベツ・人参・きゅうり・コーン	470 480	17.4 18	2.8 2.7	
11	土	ごはん 回鍋肉 蓮根サラダ 中華スープ オレンジ	お茶 小魚	牛乳 クレープ	米/豚肉・にんにく・生姜・キャベツ・ピーマン・しめじ・人参・牛蒡・蓮根・人参・きゅうり/鶏卵・わかめ・人参・青梗菜	552 454	21.1 20.2	2.2 2.3	
12	日	お弁当対応となります(園で用意します)		お茶 バナナチップ	プリン				
13	月	ごはん 炒り鶏 鉄骨サラダ 梨	お茶 クラッカー	牛乳 マドレーヌ	米/鶏肉・生姜・さつま揚げ・人参・しめじ・蓮根・牛蒡・蒟蒻・いんげん/チーズ・ひじき・小松菜・きゅうり	544 477	20.7 17.4	1.3 1.2	
14	火	ごはん サーモンフライ 塩ナムル かき玉汁 オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 ふかし芋	米/鮭/もやし・小松菜・きゅうり/鶏卵・玉ねぎ・椎茸・ほうれん草・人参	472 416	21.4 19.4	1.1 1.1	
15	水	パスタ カルボナーラスパゲティ ブロッコリーのツナサラダ グレープフルーツ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 カルシウムおにぎり	パスタ・ベーコン・玉ねぎ・しめじ/ツナ・ブロッコリー・人参・コーン	645 540	25.4 20.8	1.5 1.2	
16	木	ごはん 鯖の味噌煮 マカロニサラダ お吸い物 ゼリー	お茶 おせんべい	牛乳 クリームサンド	米/鯖・生姜/マカロニ・人参・きゅうり・コーン・キャベツ/小松菜・人参・しめじ・わかめ	560 500	20.8 19.1	2.1 1.8	
17	金	ごはん 大豆カレーライス 磯香和え ヨーグルト	お茶 小魚	牛乳 ボンデケーキ	米・豚肉・大豆・にんにく・人参・じゃが芋・玉ねぎ/なると・わかめ・きゅうり・もやし・キャベツ	603 512	25.5 25.2	2.7 2.3	
18	土	ごはん ガリバタチキン ひじきのサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 かつぱえびせん	米/鶏肉・にんにく/ひじき・きゅうり・ほうれん草・コーン/厚揚げ・茄子・人参・浅葱	551 480	23 20.7	2.1 2	
19	日	お弁当対応となります(園で用意します)		お茶 おせんべい	アスパラガス				
20	月	お弁当対応となります(園で用意します)		お茶 おせんべい	バームクーヘン				
21	火	ごはん 親子煮 さつま芋サラダ 梨	お茶 かみかみ昆布	牛乳 くまさん饅頭	米/鶏肉・鶏卵・高野豆腐・人参・玉葱・しめじ・三つ葉/チーズ・さつま芋・きゅうり・人参・コーン	507 427	20.6 16.9	1 0.8	
22	水	ごはん ソースカツ丼 もやしのおかか和え お吸い物 オレンジ	お茶 小魚	牛乳 カルシウムトースト	米/豚肉・鶏卵/もやし・キャベツ・小松菜/白菜・人参・しめじ	521 445	26.2 25.7	2.1 2.3	
23	木	ごはん 鮭のポテト焼き キャベツのレモン醤油和え 野菜カレースープ ヨーグルト	お茶 クラッカー	まめびよ カステラ	米/鮭・じゃが芋・パセリ/油揚げ・キャベツ・人参・きゅうり/南瓜・人参・きゅうり	544 486	23.7 21.6	1.6 1.4	
24	金	パン クリームシチュー 春雨サラダ バナナ	お茶 クラッカー	飲むヨーグルト いなり寿司	バターロール/鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・ブロッコリー/春雨・もやし・きゅうり・人参・コーン	595 532	20 17.1	2.4 2	
25	土	中華麺 あんかけ焼きそば 餃子 わかめスープ グレープフルーツ	お茶 バナナチップ	牛乳 ミニメロンパン	中華麺・豚肉・なると・浅利・にんじん・白菜・玉葱・筍・きくらげ・しめじ・ニラ/餃子/わかめ・玉葱・コーン	557 457	24.2 19.6	2.5 2	
26	日	お弁当対応となります(園で用意します)		お茶 クラッカー	お茶 動物ビスケット				
27	月	ごはん 黄金煮 白菜のお浸し 梨	お茶 小魚	牛乳 フレンチトースト	米/豚肉・厚揚げ・人参・じゃが芋・玉葱・筍・グリーンピース/油揚げ・白菜・きゅうり・人参	594 501	21.5 21.8	1.9 2.1	
28	火	ふりかけ 和風オムレツ ひじきの五目煮 味噌汁 ゼリー	お茶 かみかみ昆布	牛乳 フライドポテト	鰹ふりかけ・米/鶏肉・鶏卵・長葱・人参/大豆・ひじき・さつま揚げ・人参・蓮根・蒟蒻・絹さや/さつま芋・大根・ほうれん草	500 424	17.5 14.5	2.2 1.8	
29	水	ごはん カジキのミラノ風焼き ジャーマンポテト けんちん汁 キウイフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 栗おにぎり	米/カジキ・玉葱/ウインナー・じゃが芋・玉葱・ブロッコリー・コーン/豆腐・油揚げ・人参・里芋・蒟蒻・大根・牛蒡・浅葱	629 536	24.3 20.2	1.8 1.5	
30	木	ごはん 麻婆豆腐丼 かぶときゅうりの塩もみ 焼売 チーズ	お茶 バナナチップ	豆乳 林檎マフィン	米・豚肉・豆腐・にんにく・生姜・筍・椎茸・ニラ・長葱/焼売/きゅうり・かぶ・人参	580 510	25.5 23.3	2.1 2	
						平均	552 479	21.8 19.6	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 *