# 9月 献立表

認定こども園　千野保育園

| 日 | 曜日 | 栄養価（幼児） カロリー cal | たんぱく g | 塩分 g | 献立名（主食・副食） | 材料名と働き ()は未満児《》は幼児 赤の食品 血や肉になる | 黄色の食品 熱や力になる | 緑の食品 体の調子を整える | 未満児 朝のおやつ | 午後のおやつ ()は未満児 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>16<br>30 | 月 | 673 | 22 | 0.7 | ごはん<br>やさいたっぷりひきにくかれー<br>ちきんさらだ<br>おれんじ | 牛乳　豚ひき肉<br>鶏ささみ<br>ヨーグルト | 米　じゃが芋<br>油　砂糖 | バナナ　なす<br>人参　玉葱　オレンジ<br>ピーマン　トマト<br>キャベツ　きゅうり　白桃缶 | 牛乳<br>バナナ | むぎちゃ<br>ふるーつ<br>よーぐると |
| 3<br>17 | 火 | 584 | 28 | 1.5 | ごはん<br>かじきまぐろのみそやき<br>ちーずさだ<br>かきたまじる　なし | 牛乳　かじき<br>卵　煮干し<br>チーズ　生クリーム<br>ゼラチン | 砂糖　さつま芋<br>米 | （バナナ）<br>人参　きゅうり<br>ピーマン　玉葱<br>なし　ブルーベリーソース | 牛乳<br>バナナ | ぎゅうにゅう<br>3日ぱんなこった<br>17日にしょくおはぎ |
| 4<br>18 | 水 | 730 | 23 | 3.2 | ひやしつけうどん<br>こーんとういんなーのかきあげ<br>ばなな | 牛乳　煮干し<br>ウインナー<br>しらす干し<br>卵 | うどん　砂糖<br>小麦粉　油<br>米 | （オレンジ）人参<br>玉葱　ピーマン<br>干し椎茸　小松菜<br>コーン　バナナ | 牛乳<br>オレンジ | 4日むぎちゃ<br>１８日ぎゅうにゅう<br>4日じゃこなめし<br>18日おかし |
| 5<br>19 | 木 | 501 | 21 | 1.3 | ごはん<br>はっぽうさい<br>ゆでたまご<br>わかめすーぷ　りんご | 牛乳　えび<br>いか　豚肉<br>卵　わかめ | 米　油<br>ごま油<br>片栗粉 | （オレンジ）<br>白菜　もやし<br>筍　しいたけ<br>人参　長葱　りんご | 牛乳<br>オレンジ | ぎゅうにゅう<br>ましゅまろさんど |
| 6<br>20 | 金 | 466 | 18 | 1.8 | ばたーろーるぱん<br>まかろにぐらたん<br>わふうさらだ<br>やさいすーぷ　おれんじ | 牛乳　ベーコン<br>えび　チーズ<br>きな粉 | バターロールパン<br>マカロニ　油<br>バター　小麦粉<br>片栗粉　砂糖 | （GF）玉葱　人参<br>しめじ　パセリ　コーン<br>レタス　ﾄﾏﾄ　オレンジ<br>きゅうり　セロリー | 牛乳<br>グレープフルーツ | ぎゅうにゅう<br>みるくくずもち |
| 7<br>21 | 土 | 516 | 18 | 2 | ぶたどん<br>みそしる<br>ばなな | 牛乳　豚肉<br>煮干し | 砂糖　米<br>麩 | （オレンジ）<br>玉葱　人参<br>しめじ　もやし<br>バナナ | 牛乳<br>オレンジ | ぎゅうにゅう<br>おかし |
| 9<br>23 | 月 | 564 | 16 | 0.5 | ごはん<br>はやしらいす<br>やさいすてぃっく<br>ぐれーぷふるーつ | 牛乳　豚肉<br>わかめ　卵 | 米　油　小麦粉<br>じゃが芋　砂糖<br>マヨネーズ　バター<br>ベーキングパウダー | （バナナ）<br>人参　玉葱<br>ブロッコリー　GF<br>きゅうり | 牛乳<br>バナナ | ぎゅうにゅう<br>かたぬき<br>くっきー |
| 10<br>24 | 火 | 563 | 25 | 2.2 | ごはん<br>さわらのこうみやき<br>さんしょくあえ<br>みそしる　おれんじ | 牛乳　さわら<br>豆腐　ベーコン | 米　砂糖<br>マヨネーズ<br>食パン | オレンジ　コーン<br>ほうれん草　（バナナ）<br>生姜　しめじ　大根<br>玉葱　人参　長葱 | 牛乳<br>バナナ | ぎゅうにゅう<br>こーんまよ<br>とーすと |
| 11<br>25 | 水 | 681 | 26 | 1.7 | やきそば<br>ういんなー<br>とうふととまとのすーぷ<br>ばなな | （牛乳）卵<br>豚もも肉<br>青のり　ベーコン<br>豆腐 | 油　米<br>ごま油 | 玉葱　人参<br>トマト　（りんご）<br>しいたけ　バナナ<br>ポーマン　もやし | 牛乳<br>りんご | むぎちゃ<br>ひじきのおにぎり |
| 12<br>26 | 木 | 431 | 22 | 2.3 | とりごぼうごはん<br>やきざかな<br>こまつなともやしのおひたし<br>みそしる　ぐれーぷふるーつ | 牛乳　わかめ<br>鮭　鶏もも肉<br>ゼラチン | 米　油　砂糖 | GF　（バナナ）<br>ごぼう　小松菜<br>えのき　人参<br>大豆もやし | 牛乳<br>バナナ | ぎゅうにゅう<br>かるぴすぜりー |
| 13<br>27 | 金 | 514 | 23 | 2 | ばたーろーるぱん<br>とりのそふとあげ<br>だいずさらだ<br>すましじる　なし | （牛乳）煮干し<br>鶏肉　卵<br>あんこ | バターロールパン<br>片栗粉　油<br>砂糖　小麦粉 | （オレンジ）<br>生姜　トマト　玉葱<br>レタス　なし<br>きゅうり　コーン | 牛乳<br>オレンジ | ぎゅうにゅう<br>13日おつきみまんじゅう<br>27日れもんけーき |
| 14<br>28 | 土 | 507 | 17 | 1.5 | ちゅうかどん<br>すーぷ<br>ばなな | 牛乳　豚肉<br>なると　えび<br>わかめ | 米　ごま油<br>油<br>片栗粉 | （オレンジ）<br>筍　しいたけ<br>にら　白菜<br>バナナ　人参 | 牛乳<br>オレンジ | ぎゅうにゅう<br>おかし |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |