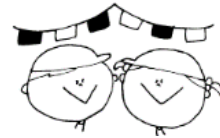


2019年

9月

# 献立表



木の实保育園

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)	捕食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2月30	和風クッパ 筑前煮 梨	米、板こんにゃく、押麦、三温糖、片栗粉、油、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、さけ、ごま、かつお節、○凍り豆腐、○バター、○きな粉	なし、だいこん、にんじん、たけのこ、いんげん、ほうれんそう	◎牛乳 ○高野豆腐のきなこみく ○麦茶	ゆかりおにぎり 果物
3火17	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き アスパラソテー トマト 野菜スープ オレンジ	ロールパン、じゃがいも、三温糖、○米	◎ヨーグルト、鶏もも肉、バター、○牛乳	オレンジ、トマト、グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、こまつな、マーマレード、○かぶ	◎ヨーグルト ○わかめおにぎり ○かぶの漬物 ○牛乳	チーズサンド 果物
4水18	さんまのかば焼き丼 塩もみきゅうり キャベツとにんじんの味噌汁 バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、押麦、○三温糖、○食パン	◎牛乳、さんま、白みそ、赤みそ、○牛乳、○生クリーム	バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、○みかん缶	◎牛乳 ○フルーツサンド ○牛乳	わかめおにぎり 果物
5木19	冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 グレープフルーツ	じゃがいも、焼きそばめん、三温糖、ごま油、油、片栗粉、○油、○ホットケーキ粉	◎牛乳、ハム、鶏ひき肉、○牛乳、○ウイニー	グレープフルーツ、みかん缶、きゅうり、生わかめ	◎牛乳 ○ウイニーのフリッター ○牛乳	おかかおにぎり 果物
6金20	ごまご飯 豚のしょうが焼き ブロッコリーのお浸し ミニトマト なすとたまねぎの味噌汁 巨峰	米、押麦、油、○三温糖	◎ヨーグルト、豚肉、白みそ、赤みそ、黒ごま、かつお節、○牛乳	ぶどう、ブロッコリー、なす、たまねぎ、ミニトマト、しょうが、○りんご、○かんてん、○レモン果汁、○りんご天然果汁	◎ヨーグルト ○りんごゼリー ○せんべい ○牛乳	さけおにぎり 果物
7土21	やきそば ワカメスープ グレープフルーツ	焼きそばめん、油、三温糖	◎牛乳、豚肉、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
9月	ごまご飯 つくねハンバーグ キャベツのおひたし にんじんの甘煮 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	米、押麦、三温糖、片栗粉、○三温糖、○コーンスターチ	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、黒ごま、かつお節、○牛乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、なめこ、たまねぎ、れんこん、しめじ、ねぎ、しょうが、しそ、○みかん缶	◎牛乳 ○ミルクカスタード ○クラッカー ○麦茶	わかめおにぎり 果物
10火24	ロールパン ささみのソテー 中華風ツナサラダ トマトスープ 梨	ロールパン、じゃがいも、はるさめ、小麦粉、ごま油、三温糖、マーガリン、油、○もち米、○片栗粉	◎ヨーグルト、鶏ささ身、豚肉、ツナ油漬缶、○木綿豆腐、○牛乳、○豚ひき肉	なし、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にんじん、トマト、○たまねぎ、○しょうが	◎ヨーグルト ○真珠蒸し ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
11水25	ゆかりごはん 酢豚・ケチャップ味 えのきと長ねぎの味噌汁 巨峰	米、じゃがいも、三温糖、押麦、片栗粉、油、ごま油、○油、○ホットケーキ粉	◎牛乳、豚肉、白みそ、赤みそ、○牛乳、○ねりあん	ぶどう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、たけのこ、ピーマン、生わかめ、干しいたけ、しょうが	◎牛乳 ○あんこ巻き ○牛乳	さけおにぎり 果物
12木26	きつねうどん 鶏の照り焼き 南瓜の煮物 グレープフルーツ	ゆでうどん、三温糖、○三温糖、○食パン	◎牛乳、鶏もも肉、油揚げ、○牛乳、○ハム、○スライスチーズ	グレープフルーツ、かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ、○コーン缶、○ピーマン、○たまねぎ	◎牛乳 ○ピザトースト ○牛乳	おかかおにぎり 果物
13金27	ごまご飯 魚の香り焼き 切干大根の煮物 ミニトマト チンゲン菜とたまねぎの味噌汁 バナナ	米、押麦、三温糖、○片栗粉、○白玉粉、○三温糖	◎牛乳、かじぎ、赤みそ、油揚げ、白みそ、黒ごま、○牛乳、○絹ごし豆腐	バナナ、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、チンゲンサイ、切り干しだいこん、ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○甘辛だんご ○牛乳 ※0・1才はわかめおにぎりになります。	ジャムサンド 果物
		米、押麦、三温糖、○白玉粉、○三温糖	◎牛乳、かじぎ、赤みそ、油揚げ、白みそ、黒ごま、○牛乳、○絹ごし豆腐、○きな粉	バナナ、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、チンゲンサイ、切り干しだいこん、ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○白玉きな粉 ○牛乳 ※0・1才はきなこおにぎりになります。	
14土	ケチャップチキンライス キャベツスープ オレンジ	米、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、ピーマン、セロリ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	

\*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

\*3歳未満児は朝おやつに、月・水・木・土は牛乳を飲み、火・金はヨーグルトを食べます。

\*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー475kcal、たんぱく質20.6g  
(幼児) エネルギー564kcal、たんぱく質24.0g

\*ひよこ・ひばり組はごまを除去します。

\*0・1歳は、しらたき・こんにゃくは少量提供します。

\*13日は幼児組でお月見団子作りをします。

\*28日は運動会です。

※誕生会では幼児組には(ふがし、ポン菓子、ビスケット、クッキー)の中から1品選び提供します。乳児組での提供はなしになります。

\*都合により、多少変更する場合があります。

## 9月の食育 みて!さわって!やってみよう!

- 4日.....さんまのかば焼き丼  
さんまはどんな魚?
- 9日.....つくねハンバーグ  
しめじはどれかな?
- 20日.....巨峰  
巨峰はどれかな?
- 24日.....梨  
梨の花はどれかな?

