

2021年*9月献立表



木の实保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			補食
			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	
01 水 15	肉野菜うどん 鮭の西京焼き ブロッコリーのおかか和え バナナ	◎牛乳 ○揚げパン ○O、1才きな粉トースト ○牛乳	生うどん、三温糖、○食パン、○マーガリン、○ロールパン、○三温糖、○油	◎牛乳、さけ、豚肉(はら)、かつお節、白みそ、○きな粉、○牛乳	バナナ、ブロッコリー、だいこん、こまつな、ねぎ、しいたけ	ゆかりおにぎり
02 木 16	ご飯 魚のから揚げケチャップ野菜あんかけ わかめとたまねぎのすまし汁 ぶどう	◎牛乳 ○チーズ入り蒸パン ○牛乳	米、油、小麦粉、三温糖、押麦、片栗粉、ごま油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、たら、豚肉(ロース)、かつお節、○チーズ、○脱脂粉乳○牛乳	ぶどう、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、生わかめ、干しいたけ	おかかおにぎり
03 金 17	手作りぶりかけご飯 豚のしょうが焼き ほうれん草のごま和え 豆腐とえのきの味噌汁 グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○さつま芋とりんごの重ね煮 ○牛乳	米、押麦、三温糖、油、○さつまいも、○三温糖	◎ヨーグルト、豚肉(もも)、木綿豆腐、白みそ、いわし(煮干し)、赤みそ、ごま、かつお節、○バター、○牛乳	グレープフルーツ、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しょうが、○りんご	さけおにぎり
04 土 18	ピピン丼 きのこチンゲン菜のスープ オレンジ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、押麦、三温糖、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、ごま、○牛乳	オレンジ、こまつな、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、しょうが	
06 月	ごまご飯 唐揚げ キャベツとツナサラダ 大根と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○りんごゼリー ○せんべい ○牛乳	米、片栗粉、押麦、油、ごま油、三温糖、○三温糖	◎牛乳、鶏むね(皮付き)、ツナ油漬缶、油揚げ、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、だいこん、コーン缶、にんじん、○りんご天然果汁、○りんご、○かんてん、○レモン果汁	ゆかりおにぎり
07 火 21	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め きのこのすまし汁 梨	◎ヨーグルト ○甘辛だんご ○O、1才わかめおにぎり、塩もみきゅうり ○牛乳	米、押麦、油、三温糖、片栗粉、○米、○白玉粉、○三温糖、○片栗粉	◎ヨーグルト、豚肉(もも)、生揚げ、赤みそ、かつお節、○絹ごし豆腐、○牛乳	なし、キャベツ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、しょうが、○きゅうり	ジャムサンド
08 水 22	★やきそば もやしときくらげのスープ バナナ	◎牛乳 ○ツナときゅうりのサンドウィッチ ○牛乳	焼きそばめん、油、ごま油、○食パン、○マヨドレ	◎牛乳、豚肉(もも)、○牛乳、○ツナ水煮缶	バナナ、もやし、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、黒きくらげ、あおのり、○きゅうり	わかめおにぎり
09 木 30	★ドライカレー 白菜と小松菜のスープ ぶどう	◎牛乳 ○★クッキー ○牛乳	米、押麦、小麦粉、油、マーガリン、三温糖、○小麦粉、○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、○バター、○牛乳	ぶどう、たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな、干しぶどう	おかかおにぎり
10 金 24	ご飯 白身魚のホイル焼き じゃがいもとわかめの味噌汁 オレンジ	◎ヨーグルト ○2色おはぎ ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、油、三温糖、○米、○もち米、○三温糖	◎ヨーグルト、かれい、バター、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○黒ごま、○きな粉、○牛乳	オレンジ、キャベツ、だいこん、コーン缶、にんじん	さけおにぎり
11 土 25	ケチャップチキンライス 白菜スープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン缶、ピーマン	
13 月 27	ロールパン タンダーチキン ポテトサラダ 豆乳スープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○バナナマフィン ○牛乳	じゃがいも、ロールパン、マヨドレ、三温糖、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、豆乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ベーコン、○バター、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、にんにく、○バナナ	ジャムサンド
14 火 28	ご飯 鮭のマヨドレ焼き ひじきのごま和え 白菜とじゃが芋の味噌汁 オレンジ	◎ヨーグルト ○お好み焼き ○牛乳	米、じゃがいも、マヨドレ、押麦、三温糖○小麦粉、○やまといも、○油	◎ヨーグルト、さけ、生クリーム、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、ごま、粉チーズ、○ベーコン、○牛乳	オレンジ、にんじん、もやし、はくさい、こまつな、ひじき、○コーン缶、○ねぎ、○キャベツ	わかめおにぎり
水 29	ごまご飯(4才…わかめラップおにぎり) 唐揚げ キャベツとツナのサラダ 大根と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○りんごゼリー ○せんべい ○牛乳	米、片栗粉、押麦、油、ごま油、三温糖、○三温糖	◎牛乳、鶏むね(皮付き)、ツナ油漬缶、油揚げ、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、だいこん、コーン缶、にんじん、○りんご天然果汁、○りんご、○かんてん、○レモン果汁	ゆかりおにぎり

*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506kcal、たんぱく質20.6g

(幼児) エネルギー626kcal、たんぱく質25.8g

*O、1歳は白滝、こんにやくを少量提供します。

*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

*★は各クラスのリクエストメニューになります。

*29日はこうま組の芋掘り遠足があります。



9月の食育 みて!さわって!やってみよう!

稲穂を見よう!(20日以降を予定しています。)

21日.....お月見団子と甘辛団子を作ろう(4、5才)

22日.....キャベツちぎり(3才)

28日.....芋の仲間を見よう