

9月予定献立表



新保保育園

		献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)			献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)
1	火	ロールパン ヨーグルト 鶏肉と野菜の南蛮漬け 豆乳カレースープ [427kcal]	ロールパン 鶏肉 しょうが 人参 黄ピーマン きゅうり 玉ねぎ ベーコン ブロッコリー かぼちゃ しめじ ヨーグルト	お茶 菓子	牛乳 さつまいも カップケーキ	17	木	長崎ちゃんぽん じゃがいものサラダ 梨 [466kcal]	中華麺 豚肉 キャベツ もやし ノンエッグマヨネーズ 人参 長ネギ きくらげ なんと にんにく 梨 しょうが じゃがいも ツナ 玉ねぎ 人参 きゅうり	豆乳 菓子	牛乳 米粉クッキー
2	水	ご飯 魚の照り焼き 豆腐とわかめの味噌汁 さつまいものごまあえ [415kcal]	ご飯 鮭 さつまいも 青菜 人参 ハム コーン しょうが すりごま 木綿豆腐 油揚げ わかめ えのきたけ 長ネギ	お茶 スキム ヨーグルト和え	スキムミルク 菓子	18	金	ご飯 魚の竜田揚げ カリポリ漬け 沢煮椀 [404kcal]	ご飯 鮭 しょうが 人参 大根 きゅうり 豚肉 ごぼう えのきたけ 椎茸 切り干し大根 しらたき さやいんげん	牛乳 菓子	スキムミルク 菓子
3	木	マーボーラーメン 切り干し大根サラダ メロン [422kcal]	中華麺 豆腐 豚ひき肉 しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 椎茸 なら 切干大根 キャベツ きゅうり もやし ツナ メロン	牛乳 菓子	お茶 菓子	24	木	カレーライス カラフルサラダ 冷凍みかん [434kcal]	ご飯 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 にんにく しょうが 枝豆 キャベツ きゅうり コーン ハム 赤ピーマン 冷凍みかん	お茶 菓子	飲むブルーベリー ヨーグルト 菓子
4	金	ご飯 豚肉の生姜焼き おかか和え 五目汁 [383kcal]	ご飯 豚肉 玉ねぎ ピーマン しょうが キャベツ もやし 人参 コーン 大根 青菜 ごぼう 長ネギ かまぼこ 油揚げ 椎茸	豆乳 菓子	スキム ヨーグルト和え	25	金	ご飯 鶏肉のごまごま焼き 磯香和え かぼちゃの味噌汁 アップルシャーベット [384kcal]	ご飯 鶏肉 しょうが ごま キャベツ 青菜 人参 かまぼこ もやし のり かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ 油揚げ アップルシャーベット	豆乳 菓子	お茶 十五夜ゼリー
7	月	わかめご飯 たまご焼き 切り昆布煮 豚汁 [410kcal]	ご飯 わかめ 卵 切り昆布 油揚げ 人参 豚肉 じゃがいも しらたき 長ネギ ごぼう さやいんげん 豆腐	お茶 菓子	牛乳 マーラーカオ	28	月	ご飯 チーズ入りきりざい もやしと油揚げごま酢和え 柳川風煮 [486kcal]	ご飯 納豆 チーズ たくあん 野沢菜漬け 油揚げ もやし きゅうり 人参 すりごま 豚肉 玉ねぎ なす ごぼう じゃがいも しらたき 卵 枝豆	豆乳 菓子	お茶 のりマヨトースト
8	火	たいようリクエスト 丸パン 鶏の唐揚げ 野菜のスープ ポテトサラダ 冷凍みかん[441kcal]	丸パン 鶏肉 にんにく しょうが じゃがいも ツナ 玉ねぎ 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 大根 キャベツ ベーコン 冷凍みかん	豆乳 菓子	お茶 おかかチーズ おにぎり	29	火	ツナのトマトスパゲッティ きのこスープ スキムヨーグルト和え[449kcal]	スパゲッティ ツナ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー にんにく トマト缶 ベーコン しめじ えのきたけ 椎茸 青菜 コーン バナナ パイン缶 りんご缶 黄桃缶	牛乳 菓子	スキムココア 菓子
9	水	ご飯 魚の甘酢あん カリコリきゅうり わかめスープ [371kcal]	ご飯 白身魚 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ピーマン 椎茸 きゅうり ごま わかめ しめじ 木綿豆腐 コーン 長ネギ	牛乳 菓子	スキムココア 菓子	30	水	ご飯 魚の香味ソース もやしと青菜のナムル 味噌汁 冷凍パイン [365kcal]	ご飯 鯖 しょうが 長ネギ ごま もやし 青菜 人参 木綿豆腐 えのきたけ わかめ 冷凍パイン	お茶 菓子	スキムミルク 菓子
10	木	カレーうどん 海草サラダ アップルシャーベット [400kcal]	うどん 豚肉 油揚げ 玉ねぎ 人参 しめじ 青菜 海藻サラダミックス ツナ キャベツ きゅうり ごま アップルシャーベット	お茶 スキム ヨーグルト和え	うちゅうクッキング 牛乳 手作り春巻き	まだまだ暑い日が続きますが、少しづつ秋の気配を感じるようになってきました。夏の疲れが出やすい時期でもあるため、食事や睡眠を大切にして体調を整えていきましょう！  中秋の名月(お月見) 中秋の名月を十五夜ともいいます。今月の十五夜は9月25日です。十五夜は、美しい月を見ながら秋の収穫に感謝する日といわれています。お月見団子やすずき、里芋やさつまいもなど秋の収穫物をお供えして豊作を願います。お天気が良ければ、お子さんと月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。					
11	金	ご飯 魚の塩焼き ひじきのサラダ さつま汁 [393kcal]	ご飯 鯖 しょうが ひじき 大豆 人参 キャベツ ハム 大根 ごぼう つきこんにゃく さつまいも 長ネギ	豆乳 菓子	お茶 菓子						
14	月	さつまいもご飯 れんこんサラダ ミートボールスープ 冷凍パイン [382kcal]	ご飯 さつまいも ごま れんこん キャベツ 人参 枝豆 ツナ コーン 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 椎茸 しょうが 白菜 しらたき 冷凍パイン	豆乳 菓子	スキムミルク 菓子						
15	火	食パン ポークビーンズ みかんサラダ ヨーグルト [440kcal]	食パン ベーコン 豚肉 大豆 じゃがいも 玉ねぎ 人参 さやいんげん エリンギ にんにく キャベツ トマトピューレ みかん きゅうり もやし ヨーグルト	お茶 菓子	牛乳 マカロニきなこ						
16	水	生揚げの中華丼 ゆかり和え もずくのスープ [427kcal]	ご飯 生揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ 青菜 きゅうり キャベツ もやし もずく 卵 えのきたけ 長ネギ	お茶 スキム ヨーグルト和え	お茶 菓子						

