

9月のこんだて

菊野台かしのみ保育園

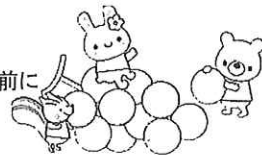
| 日曜 | 献立名 | 食品名 | おやつ |
|------|---------------|---------------------------------|----------------------|
| 1 木 | パン | 食パン | お茶 |
| | なすのミートグラタン | 豚挽肉・なす・玉ねぎ・人参・ホールトマト・チーズ | ヨーグルト |
| | 茹でブロッコリー | ブロッコリー | せんべい |
| | コーンスープ | コーン・玉ねぎ・パセリ | |
| | 牛乳 / 果物 | 牛乳 | |
| 2 金 | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | 肉野菜オイスターソース炒め | 豚肉・キャベツ・ピーマン・長ねぎ・厚揚げ | アップルパイ |
| | 粉ふき芋 | じゃが芋 | りんご・パイシート |
| | 味噌汁 / 果物 | 切干大根・わかめ・万能ねぎ | |
| 3 土 | 混ぜご飯 | 米・鶏肉・ごぼう・人参・白滝 | 牛乳 |
| | コーンサラダ | コーン・キャベツ・人参・胡瓜・マヨドレ | パンオレ |
| | 味噌汁 / 果物 | 玉ねぎ・わかめ | |
| 5 月 | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | 鯖の塩焼き | 鯖(0・1歳児の魚はカレイです。) | フライドポテト |
| | ★ならえ(徳島) | 大根・人参・れんこん・干し椎茸・こんにやく・油揚げ・ごま | じゃが芋 |
| | 味噌汁 / 果物 | なす・玉ねぎ | |
| 6 火 | あんかけ焼きそば | 蒸し中華麺・豚肉・白菜・人参・竹の子・もやし・チンゲン菜・木耳 | 牛乳 |
| | 中華胡瓜 | 胡瓜・ごま・にんにく・生姜 | ポップコーン |
| | ニラ玉スープ / 果物 | にら・玉ねぎ・卵 | コーン・バター |
| 7 水 | 麦ごはん | 米・麦 | 牛乳 |
| | 照り焼きチキン | 鶏肉 | お好み焼き |
| | 南瓜のカレーサラダ | 南瓜・玉ねぎ・豚挽肉・枝豆・マヨドレ・カレー粉 | 小麦粉・豚肉・キャベツ |
| | 味噌汁 / 果物 | 豆腐・長ねぎ・なめこ | 卵・長芋・青のり おかか・マヨドレ |
| 8 木 | バターロール | バターロール | お茶 |
| | 鮭のかりかり焼き | 鮭・コーンフレーク・マヨネーズ・にんにく | 炊き込みごはん |
| | ジャーマンポテト | じゃが芋・ベーコン・玉ねぎ・パセリ缶 | 米・干椎茸・人参 |
| | ほうれん草スープ | ほうれん草・玉ねぎ | ごぼう・鶏肉 |
| | 牛乳 / 果物 | 牛乳 | |
| 9 金 | ポークカレーライス | 米・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・ルウ | 牛乳 |
| | トマトサラダ | トマト・胡瓜・もやし・ツナ・和ドレ | フレンチトースト |
| | 果物 | | フランスパン・卵・牛乳 バター |
| 10 土 | チキンライス | 米・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン | 牛乳 |
| | コロコロサラダ | 胡瓜・人参・じゃが芋・ハム・マヨドレ | プティポワン |
| | キャベツスープ / 果物 | キャベツ・えのき茸 | |
| 12 月 | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | タンダーリーチキン | 鶏肉・ヨーグルト・カレー粉 | レーズン蒸しパン |
| | いんげんソテー | いんげん・人参・玉ねぎ・コーン | 蒸しパンミックス粉 |
| | トマトスープ / 果物 | トマト・玉ねぎ・セロリ・ベーコン | レーズン・牛乳 |
| 13 火 | ちゃんぽん麺 | 生中華麺・キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ・豚肉・かまぼこ | お茶 |
| | 豆サラダ | 大豆・胡瓜・人参・ツナ・和ドレ | わかめチーズごはん |
| | 果物 | | 米・炊き込みわかめ・チーズ |
| 14 水 | ゆかりごはん | 米・ゆかり | 牛乳 |
| | 煮魚 | カレイ | こぎつねうどん |
| | 豆腐とひじきの和え物 | 豆腐・ひじき・人参・いんげん・塩昆布 | うどん・油揚げ・人参 |
| | 味噌汁 / 果物 | 大根・万能ねぎ・あられ麩 | 長ねぎ・しめじ |

※昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。

※材料等の都合により献立を変更することもありますので、ご了承ください。

※メニューの内容をご確認いただき、まだ食べたことのない食品がありましたら、保育園で食べる前にご家庭で食べるようにしてください。

※離乳食完了期の期間は乳児食を刻んで食べやすいように工夫して提供します。



| 日曜 | 献立名 | 食品名 | おやつ |
|------|---------------|---------------------------------|----------------------|
| 15 木 | パン | 食パン | お茶 |
| | なすのミートグラタン | 豚挽肉・なす・玉ねぎ・人参・ホールトマト・チーズ | ヨーグルト |
| | 茹でブロッコリー | ブロッコリー | せんべい |
| | コーンスープ | コーン・玉ねぎ・パセリ | |
| | 牛乳 / 果物 | 牛乳 | |
| 16 金 | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | 肉野菜オイスターソース炒め | 豚肉・キャベツ・ピーマン・長ねぎ・厚揚げ | アップルパイ |
| | 粉ふき芋 | じゃが芋 | りんご・パイシート |
| | 味噌汁 / 果物 | 切干大根・わかめ・万能ねぎ | |
| 17 土 | 混ぜご飯 | 米・鶏肉・ごぼう・人参・白滝 | 牛乳 |
| | コーンサラダ | コーン・キャベツ・人参・胡瓜・マヨドレ | パンオレ |
| | 味噌汁 / 果物 | 玉ねぎ・わかめ | |
| 20 火 | あんかけ焼きそば | 蒸し中華麺・豚肉・白菜・人参・竹の子・もやし・チンゲン菜・木耳 | 牛乳 |
| | 中華胡瓜 | 胡瓜・ごま・にんにく・生姜 | ポップコーン |
| | ニラ玉スープ / 果物 | にら・玉ねぎ・卵 | コーン・バター |
| 21 水 | 麦ごはん | 米・麦 | 牛乳 |
| | 照り焼きチキン | 鶏肉 | お好み焼き |
| | 南瓜のカレーサラダ | 南瓜・玉ねぎ・豚挽肉・枝豆・マヨドレ・カレー粉 | 小麦粉・豚肉・キャベツ |
| | 味噌汁 / 果物 | 豆腐・長ねぎ・なめこ | 卵・長芋・青のり おかか・マヨドレ |
| 22 木 | バターロール | バターロール | お茶 |
| | 鮭のかりかり焼き | 鮭・コーンフレーク・マヨネーズ・にんにく | おはぎ |
| | ジャーマンポテト | じゃが芋・ベーコン・玉ねぎ・パセリ缶 | 米・もち米・小豆・きなこ |
| | ほうれん草スープ | ほうれん草・玉ねぎ | |
| | 牛乳 / 果物 | 牛乳 | |
| 24 土 | チキンライス | 米・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン | 牛乳 |
| | コロコロサラダ | 胡瓜・人参・じゃが芋・ハム・マヨドレ | プティポワン |
| | キャベツスープ / 果物 | キャベツ・えのき茸 | |
| 26 月 | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | タンダーリーチキン | 鶏肉・ヨーグルト・カレー粉 | レーズン蒸しパン |
| | いんげんソテー | いんげん・人参・玉ねぎ・コーン | 蒸しパンミックス粉 |
| 27 火 | ちゃんぽん麺 | 生中華麺・キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ・豚肉・かまぼこ | お茶 |
| | 豆サラダ | 大豆・胡瓜・人参・ツナ・和ドレ | わかめチーズごはん |
| | 果物 | | 米・炊き込みわかめ・チーズ |
| 28 水 | ゆかりごはん | 米・ゆかり | 牛乳 |
| | 煮魚 | カレイ | こぎつねうどん |
| | 豆腐とひじきの和え物 | 豆腐・ひじき・人参・いんげん・塩昆布 | うどん・油揚げ・人参 |
| | 味噌汁 / 果物 | 大根・万能ねぎ・あられ麩 | 長ねぎ・しめじ |
| 29 木 | 卵ランチ | | 牛乳 |
| | ベーコンピラフ | 米・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・ベーコン | 栗と小豆のケーキ |
| | 魚の竜田揚げ | かじきまぐろ | 小麦粉・BP・卵 |
| | ポイル野菜 | ブロッコリー・人参・マヨドレ | 栗甘露煮・小豆 |
| | オニオンスープ / 果物 | 玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ | |
| 30 金 | ポークカレーライス | 米・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・ルウ | 牛乳 |
| | トマトサラダ | トマト・胡瓜・もやし・ツナ・和ドレ | フレンチトースト |
| | 果物 | | フランスパン・卵・牛乳 バター |

★印は今月の郷土料理です。

★今月の目標栄養価 乳児 エネルギー 484kcal 蛋白質 19.2g 脂質 15.4g
幼児 エネルギー 547kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.3g

