

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	火	五目ごはん	米・油揚げ・椎茸・ごぼう・人参・こんにゃく	牛乳
		わかめサラダ	わかめ・胡瓜・キャベツ・かにかま・中華ドレ	メロンパン
		けんちん汁 / 果物	大根・人参ごぼう・こんにゃく・椎茸・じゃが芋・麩・油揚げ・わらび・鶏肉	
2	水	麦ごはん	米・麦	牛乳
		チキンの南蛮漬け	鶏肉・玉ねぎ・トマト	マーブルクッキー
		胡瓜の麴和え	胡瓜・かぶ・塩麴	小麦粉・ココア
		味噌汁 / 果物	豆腐・万能ねぎ・なめこ	豆乳マーガリン
3	木	バターロール	バターロール	お茶
		なすのミートグラタン	豚挽肉・なす・玉ねぎ・人参・チーズ	こぎつねうどん
		コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・洋ドレ	うどん・油揚げ・人参
		コーンスープ	コーン・玉ねぎ・パセリ	長ねぎ・しめじ
		牛乳 / 果物	牛乳	
4	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
		かまぼこサラダ	かまぼこ・胡瓜・もやし・和ドレ・トマト	豆乳プリン
		果物		豆乳・ゼラチン・きな粉
				黒蜜
5	土	混ぜご飯	米・鶏肉・ごぼう・白滝・さやいんげん	牛乳
		コーンサラダ	コーン・キャベツ・人参・胡瓜・マヨドレ	ジャムサンド
		味噌汁 / 果物	玉ねぎ・なす	プティボワン・いちごジャム
7	月	蒲焼き丼	米・さんま(0歳児クラスは白身魚です)	牛乳
		もやしサラダ	もやし・胡瓜・人参・ハム・中華ドレ	レーズン蒸しパン
		貝沢山汁	大根・人参・こんにゃく・長ねぎ・油揚げ	小麦粉・BP・レーズン
		果物		牛乳・卵
8	火	ジャージャー麺	生中華麺・豚挽肉・竹の子・長ねぎ・胡瓜	牛乳
		冬瓜の旨煮	冬瓜・かにかま・チンゲン菜	フライドポテト
		豆腐の中華スープ / 果物	豆腐・わかめ・しめじ	じゃが芋
9	水	ごはん	米	牛乳
		肉野菜味噌炒め	豚肉・キャベツ・ピーマン・長ねぎ・厚揚げ	パリパリアップルパイ
		おくらの磯和え	おくら・人参・のり	りんご・餃子の皮
		味噌汁 / 果物	もやし・えのき茸	
10	木	パン	食パン	お茶
		魚のカレームニエル	カレー・カレー粉・バター	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・赤パプリカ・パセリ	米・干椎茸・人参
		春雨スープ	春雨・チンゲン菜・人参	ごぼう・鶏肉・白滝
		牛乳 / 果物	牛乳	
11	金	ごはん	米	牛乳
		鮭のかりかり焼き	鮭・コーンフレーク・マヨネーズ	ドーナツ
		切り干し大根サラダ	切干大根・人参・胡瓜・かにかま・中華ドレ	ホットケーキMIX粉・卵
		味噌汁 / 果物	厚揚げ・小松菜	バター・牛乳
12	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	いちごメロンパン
		キャベツスープ / 果物	キャベツ・えのき茸	
14	月	ごはん	米	牛乳
		タンドリーチキン	鶏肉・ヨーグルト・カレー粉	お好み焼き
		カラフルサラダ	大根・人参・胡瓜・ツナ・洋ドレ	小麦粉・豚肉・人参
		トマトスープ / 果物	トマト・玉ねぎ・セロリ	キャベツ・卵・青のり
				おかか・山芋・マヨドレ

※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。





日	曜	献立名	食品名	おやつ
15	火	あんかけ焼きそば	蒸し中華麺・白菜・人参・竹の子・チンゲン菜・きくらげ・豚肉	牛乳
		わかめサラダ	わかめ・胡瓜・キャベツ・かにかま・中華ドレ	メロンパン
		ニラ玉スープ / 果物	にら・卵・玉ねぎ	
16	水	麦ごはん	米・麦	牛乳
		チキンの南蛮漬け	鶏肉・玉ねぎ・トマト	マーブルクッキー
		胡瓜の麴和え	胡瓜・かぶ・塩麴	小麦粉・ココア
		味噌汁 / 果物	豆腐・万能ねぎ・なめこ	豆乳マーガリン
17	木	バターロール	バターロール	お茶
		なすのミートグラタン	豚挽肉・なす・玉ねぎ・人参・チーズ	こぎつねうどん
		コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・洋ドレ	うどん・油揚げ・人参
		コーンスープ	コーン・玉ねぎ・パセリ	長ねぎ・しめじ
		牛乳 / 果物	牛乳	
18	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
		かまぼこサラダ	かまぼこ・胡瓜・もやし・和ドレ	豆乳プリン
		トマト	トマト	豆乳・ゼラチン・きな粉
		果物		黒蜜
19	土	混ぜご飯	米・鶏肉・ごぼう・白滝・さやいんげん	牛乳
		コーンサラダ	コーン・キャベツ・人参・胡瓜・マヨドレ	ジャムサンド
		味噌汁 / 果物	玉ねぎ・なす	プティボワン・いちごジャム
23	水	ごはん	米	牛乳
		肉野菜味噌炒め	豚肉・キャベツ・ピーマン・長ねぎ・厚揚げ	パリパリアップルパイ
		おくらの磯和え	おくら・人参・のり	りんご・餃子の皮
		味噌汁 / 果物	もやし・えのき茸	
24	木	㊦ーランチ		牛乳
		カレーピラフ	米・玉ねぎ・ウインナー・ピーマン・カレー粉	モンブラン
		鶏の唐揚げ	鶏肉	ケーキMix粉・牛乳
		ボイル野菜	ブロッコリー・人参・胡瓜・マヨドレ	さつま芋・生クリーム
		オニオンスープ / 果物	玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ	栗甘露煮・はちみつ
25	金	ごはん	米	牛乳
		鮭のかりかり焼き	鮭・コーンフレーク・マヨネーズ	おはぎ
		切り干し大根サラダ	切干大根・人参・胡瓜・かにかま・中華ドレ	米・もち米・小豆・きな粉
		味噌汁 / 果物	厚揚げ・小松菜	
26	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	いちごメロンパン
		キャベツスープ / 果物	キャベツ・えのき茸	
28	月	蒲焼き丼	米・さんま(0歳児クラスは白身魚です)	牛乳
		もやしサラダ	もやし・胡瓜・人参・ハム・中華ドレ	レーズン蒸しパン
		具沢山汁	大根・人参・こんにゃく・長ねぎ・油揚げ	小麦粉・BP・レーズン
		果物		牛乳・卵
29	火	ジャージャー麺	生中華麺・豚挽肉・竹の子・長ねぎ・胡瓜	牛乳
		冬瓜の煮物	冬瓜・かにかま・チンゲン菜	フライドポテト
		豆腐の中華スープ / 果物	豆腐・わかめ・しめじ	じゃが芋
30	水	ごはん	米	牛乳
		タンドリーチキン	鶏肉・ヨーグルト・カレー粉	お好み焼き
		カラフルサラダ	大根・人参・胡瓜・ツナ・洋ドレ	小麦粉・豚肉・人参
		トマトスープ / 果物	トマト・玉ねぎ・セロリ	キャベツ・卵・青のり
				おかか・山芋・マヨドレ

★今月の目標栄養価 乳児 エネルギー 488kcal 蛋白質 18.1g 脂質 16.2g
 幼児 エネルギー 563kcal 蛋白質 20.6g 脂質 19.1g

