

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 水	麦ごはん	米・麦	牛乳
	照り焼きチキン	鶏肉	ヨーグルト
	胡瓜の麴和え	胡瓜・かぶ・塩麴	せんべい
	味噌汁 / 果物	豆腐・万能ねぎ・なめこ	
2 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・ホールトマト・チーズ	こぎつねうどん
	茹でブロッコリー	ブロッコリー	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	
3 金	ごはん	米	牛乳
	煮魚	カレイ	豆乳プリン
	豆腐とひじきの和え物	豆腐・ひじき・人参・いんげん・塩昆布	豆乳・ゼラチン・きな粉
	味噌汁 / 果物	大根・万能ねぎ	黒蜜
4 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	せんべい
	味噌汁 / 果物	玉ねぎ・なす	
6 月	★するがご飯	米・しらす・桜エビ・炊き込みわかめ	牛乳
	切り干し大根サラダ	切干大根・人参・胡瓜・ハム・中華ドレ	レーズン蒸しパン
	具沢山汁	白菜・人参・こんにゃく・長ねぎ・油揚げ	蒸しパンミックス粉
	果物		レーズン・牛乳
7 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
8 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	アップルパイ
	おくらの磯和え	おくら・人参・もやし・のり	りんご・パイシート
	味噌汁 / 果物	なす・油揚げ	
9 木	パン	食パン	お茶
	鮭のかりかり焼き	鮭・コーンフレーク・マヨネーズ	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	
10 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
	わかめサラダ	わかめ・胡瓜・もやし・かにかま・和ドレ	マシュマロサンド
	果物		クラッカー・マシュマロ
11 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	
13 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
	いんげんソテー	いんげん・人参・玉ねぎ・コーン	小麦粉・豚肉・人参
	トマトスープ / 果物	トマト・玉ねぎ・セロリ・ベーコン	キャベツ・卵・青のり
14 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	牛乳
	豆サラダ	大豆・胡瓜・人参・ツナ・和ドレ	ポップコーン
	果物		コーン・バター

※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	水	麦ごはん	米・麦	牛乳
		照り焼きチキン	鶏肉	ヨーグルト
		胡瓜の麴和え	胡瓜・かぶ・塩麴	せんべい
		味噌汁 / 果物	豆腐・万能ねぎ・なめこ	
16	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・ホールトマト・チーズ	こぎつねうどん
		茹でブロッコリー	ブロッコリー	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	
17	金	ごはん	米	牛乳
		煮魚	カレイ	豆乳プリン
		豆腐とひじきの和え物	豆腐・ひじき・人参・いんげん・塩昆布	豆乳・ゼラチン・きな粉
		味噌汁 / 果物	大根・万能ねぎ	黒蜜
18	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	せんべい
		味噌汁 / 果物	玉ねぎ・なす	
21	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
22	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	アップルパイ
		おくらの磯和え	おくら・人参・もやし・のり	りんご・パイシート
		味噌汁 / 果物	なす・油揚げ	
24	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
		わかめサラダ	わかめ・胡瓜・もやし・かにかま・和ドレ	おはぎ
		果物		米・もち米・小豆・きなこ
25	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	
27	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
		いんげんソテー	いんげん・人参・玉ねぎ・コーン	小麦粉・豚肉・人参
		トマトスープ / 果物	トマト・玉ねぎ・セロリ・ベーコン	キャベツ・卵・青のり おかか・山芋・マヨドレ
28	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	牛乳
		豆サラダ	大豆・胡瓜・人参・ツナ・和ドレ	ポップコーン
		果物		コーン・バター
29	水	パン	食パン	お茶
		鮭のカリカリ焼き	鮭・コーンフレーク・マヨネーズ	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	
30	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・卵
		ボイル野菜	ブロッコリー・人参・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

★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 481kcal 蛋白質 18.8g 脂質 15.9g
 幼児 エネルギー 543kcal 蛋白質 21.2g 脂質 16.9g

