

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	月	牛乳		
		発芽玄米ご飯	米・玄米	牛乳
		おからハンバーグ	おから・豚挽肉・たまねぎ	さつま芋蒸しパン
		キャベツの梅肉和え	キャベツ・きゅうり・梅肉	蒸しパンMIX・さつまいも
2	火	牛乳		
		味噌汁/柿	切干大根・にんじん・油あげ・葉ねぎ	
		もちふわかぼちゃパン	もちふわかぼちゃパン	お茶
		鶏肉のトマトチーズ焼き	鶏肉・トマト缶・チーズ	大豆ごはん
3	水	牛乳		
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・にんじん・洋ドレ	米・ゆで大豆・にんじん
		野菜スープ/梨/牛乳	キャベツ・たまねぎ・にんじん	干しいたけ・油揚げ
		栗ご飯	米・甘露煮・黒ゴマ	牛乳
4	木	牛乳		
		鮭の塩焼き	鮭	ポップコーン
		ほうれん草ののり和え	ほうれんそう・にんじん・きざみのり	とうもろこし豆・バター
		豚汁/オレンジ	豚もも肉・だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ・こんにゃく・油揚げ	
5	金	牛乳		
		ごはん	米	お茶
		回鍋肉	豚もも肉・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ・長ねぎ・にんにく	里芋の田楽
		中華胡瓜	きゅうり・しょうが・白ごま	里芋
6	土	牛乳		
		豆腐スープ/バナナ	豆腐・しいたけ・にんじん・長ねぎ	
		チキンカレー	米・鶏もも肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ルウ	お茶
		ハムサラダ	ハム・キャベツ・アスパラガス・にんじん	黒糖ミルクプリン
8	月	牛乳		
		りんご		牛乳・生クリーム・黒砂糖・ゼラチン
		ねぎ塩豚丼	米・豚もも肉・長ねぎ・白ごま	牛乳
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ	チーズホットケーキ
9	火	牛乳		
		清汁	だいこん・しめじ・葉ねぎ	ホットケーキMIX・チーズ
		バナナ		
		きのこごはん	米・しめじ・しいたけ・にんじん・いんげん・油あげ	牛乳
10	水	牛乳		
		肉豆腐	木綿豆腐・豚もも肉・たまねぎ・こんにゃく	オートミールのごまクッキー
		トマト	トマト	メープルシロップ・米粉
		味噌汁/柿	わかめ・長ねぎ・たまねぎ	オートミール・BP・黒ごま・白ごま
11	木	牛乳		
		冷やしわかめうどん	うどん・わかめ・鶏もも肉・にんじん・たまねぎ・長ねぎ・油あげ	お茶
		さつまいものごま味噌煮	さつまいも・すりごま	しらすごはん
		オレンジ		米・しらす・葉ねぎ・白ごま
12	金	牛乳		
		ごはん	米	お茶
		鶏肉のねぎ味噌焼き	鶏もも肉・長ねぎ	ヨーグルト
		小松菜とちくわの和え物	こまつな・にんじん・ちくわ・和ドレ	おせんべい
13	土	牛乳		
		けんちん汁/梨	だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ・さといも・油揚げ	
		ゆかりご飯	米・ゆかりふりかけ	牛乳
		さばのおろし煮	さば・だいこん	メープルスコーン
14	日	牛乳		
		里芋の煮物	さといも・にんじん・さやいんげん	小麦粉・BP・バター
		味噌汁/バナナ	しめじ・まいたけ・油揚げ・長ねぎ	メープルシロップ・ヨーグルト
		ビビンバ丼	米・豚挽肉・ほうれんそう・もやし・にんじん・白ごま	お茶
15	月	牛乳		
		しらすとわかめの酢の物	しらす・わかめ・きゅうり	ウインナーとコーンのごはん
		中華スープ	たまねぎ・にら・にんじん・えのき	米・ウインナー・コーン
		りんご		
16	火	牛乳		
		ツナピラフ	米・ツナ・たまねぎ・にんじん	牛乳
		コロコロサラダ	きゅうり・にんじん・ハム・洋ドレ	きな粉クリームサンド
		オニオンスープ/バナナ	たまねぎ・にんじん・パセリ缶	食パン・きな粉

※午前おやつは乳児のみの提供になります。

※材料等の都合により献立の変更することもありますので、ご了承下さい。

※メニューの内容をご確認いただき、また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
16	火	もちふわかぼちゃパン	もちふわかぼちゃパン	お茶
		鶏肉のトマトチーズ焼き	鶏肉・トマト缶・チーズ	大豆ごはん
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・にんじん・洋ドレ	米・ゆで大豆・にんじん
		野菜スープ/梨/牛乳	キャベツ・たまねぎ・にんじん	干しいたけ・油揚げ
17	水	栗ご飯	米・甘露煮・黒ゴマ	牛乳
		鮭の塩焼き	鮭	ポップコーン
		ほうれん草ののり和え	ほうれんそう・にんじん・きざみのり	とうもろこし豆・バター
		豚汁/オレンジ	豚もも肉・だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ・こんにゃく・油揚げ	
18	木	ごはん	米	お茶
		回鍋肉	豚もも肉・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ・長ねぎ・にんにく	里芋の田楽
		中華胡瓜	きゅうり・しょうが・白ごま	里芋
		豆腐スープ/バナナ	豆腐・しいたけ・にんじん・長ねぎ	
19	金	チキンカレー	米・鶏もも肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ルウ	牛乳
		ハムサラダ	ハム・キャベツ・アスパラガス・にんじん	おはぎ
		りんご		米・もち米・あずき・きなこ
20	土	ねぎ塩豚丼	米・豚もも肉・長ねぎ・白ごま	牛乳
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ	チーズホットケーキ
		清汁/バナナ	だいこん・しめじ・葉ねぎ	ホットケーキMIX・チーズ
22	月	きのこごはん	米・しめじ・しいたけ・にんじん・いんげん・油あげ	牛乳
		肉豆腐	木綿豆腐・豚もも肉・たまねぎ・こんにゃく	オートミールのごまクッキー
		トマト	トマト	メープルシロップ・米粉
		味噌汁/柿	わかめ・長ねぎ・たまねぎ	オートミール・BP・黒ごま・白ごま
24	水	ごはん	米	牛乳
		鶏肉のねぎ味噌焼き	鶏もも肉・長ねぎ	おからじゃがボール
		小松菜とちくわの和え物	こまつな・にんじん・ちくわ・和ドレ	おから・じゃがいも・マヨドレ
		けんちん汁/梨	だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ・さといも・油揚げ	
25	木	㊤ランチ		牛乳
		ごはん	米	マロンケーキ
		鮭のフライ	鮭・小麦粉・パン粉	小麦粉・BP・甘露煮
		千切キャベツ	キャベツ・洋ドレ	生クリーム
26	金	ポテトスープ/オレンジ	じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ベーコン・パセリ缶	
		ビビンバ丼	米・豚挽肉・ほうれんそう・もやし・にんじん・白ごま	お茶
		しらすとわかめの酢の物	しらす・わかめ・きゅうり	ウインナーとコーンのごはん
		中華スープ	たまねぎ・にら・にんじん・えのき	米・ウインナー・コーン
27	土	りんご		
		ツナピラフ	米・ツナ・たまねぎ・にんじん	牛乳
		コロコロサラダ	きゅうり・にんじん・ハム・洋ドレ	きな粉クリームサンド
		オニオンスープ	たまねぎ・にんじん・パセリ缶	食パン・きな粉
29	月	バナナ		
		ごはん	米	牛乳
		ポークチャップ	豚もも肉・たまねぎ	★マールカオ
		キャベツサラダ	キャベツ・にんじん・コーン・洋ドレ	小麦粉・BP・卵
30	火	ほうれんそうスープ/梨	ほうれんそう・たまねぎ・ベーコン	
		冷やしわかめうどん	うどん・わかめ・鶏もも肉・にんじん・たまねぎ・長ねぎ・油あげ	お茶
		さつまいものごま味噌煮	さつまいも・すりごま	しらすごはん
		オレンジ		米・しらす・葉ねぎ・白ごま

●今月の目標栄養価 乳児 エネルギー 463kcal 蛋白質 16.2g 脂質 14.2g
 幼児 エネルギー 591kcal 蛋白質 21.4g 脂質 19.0g

★印は今月の世界料理です。

