



# R3年 9月 予定献立



日曜日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
1	水	ご飯(米)	油淋鶏	鶏肉 酒 生姜 にんにく 片栗粉 菜種油 ねぎ 醤油 酢 素精糖 ごま油	ラスク	フランスパン 素精糖 バター	おにぎり 和え物 汁物
29			さつまいもの甘煮	さつまいも 素精糖 塩			
15	千草和え	ほうれん草 キャベツ 人参 しめじ ごま 醤油 かつおだし	果物 牛乳	フランスパン 素精糖 バター ココア			
	大根とわかめのみそ汁	大根 わかめ 味噌 にぼしだし					
2	木	ご飯(米)	鶏の竜田揚げ	鶏肉 醤油 酒 生姜 片栗粉 菜種油	ココア ラスク	フランスパン 素精糖 バター ココア	
			16	さつまいもの甘煮			さつまいも 素精糖 塩
3	金	ご飯(米)	千草和え	ほうれん草 キャベツ 人参 しめじ ごま 醤油 かつおだし	果物 牛乳	フランスパン 素精糖 バター ココア	
			17	大根とわかめのみそ汁			大根 わかめ 味噌 にぼしだし
4	土	ご飯(米)	鮭の塩焼き	鮭 塩	じゃが芋もち	じゃが芋 片栗粉 醤油 素精糖 みりん	ご飯 焼きもの 汁物
			18	★野菜きんぴら			
6	月	ご飯(米)	★ささみときゅうりの和え物	ささみ きゅうり もやし 酢 素精糖 醤油 ごま油	真珠蒸し	もち米 鶏肉 玉ねぎ 塩 醤油 生姜	
			19	キャベツのみそ汁			キャベツ 玉ねぎ 油揚げ 味噌 にぼしだし
7	火	ご飯(米)	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ にんにく 醤油 塩	二色ゼリー クラッカー	オレンジジュース カルピス 寒天 砂糖 みかん缶 クラッカー	
			20	ジャーマンポテト			じゃがいも 玉ねぎ ベーコン 塩 菜種油
8	水	ご飯(米)	コールスローサラダ	キャベツ きゅうり 人参 レーズン 酢 塩 菜種油	フルーツ きんとん せんべい	さつまい りんご バイン缶 桃缶 素精糖 せんべい	
			21	もやしとニラのすまし汁			もやし にら 人参 塩 醤油 かつお昆布だし
9	木	パン (パン ジャム)	豚肉のケチャップ炒め	豚肉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ケチャップ 塩 酒 菜種油	ヨーグルト ケーキ	小麦粉 BP 卵 牛乳 バター 砂糖 ヨーグルト レーズン 22日 豆乳ホイップ	
			22	大根とキャベツのサラダ			大根 キャベツ 人参 ツナ 酢 塩 醤油 菜種油
10	金	ご飯(米)	厚揚げと玉ねぎのみそ汁	厚揚げ 玉ねぎ 万能ねぎ 味噌 にぼしだし	中華おこわ	米 もち米 豚肉 人参 干椎茸 塩 醤油 みりん ごま油	
			23	中華丼			米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ チンゲン菜 干し椎茸 塩 醤油 片栗粉 菜種油 ごま油
11	土	ご飯(米)	金時豆煮	金時豆 素精糖 塩	餃子の皮 ピザ風	餃子の皮 ツナ 玉ねぎ ピーマン コーン トマトピューレ ケチャップ 塩	
			24	キャベツのほうれん草のごま和え			ほうれん草 キャベツ 素精糖 醤油 ごま
12	日	ご飯(米)	春雨とひき肉のスープ	春雨 豚ひき肉 もやし 人参 塩 醤油 ごま油 かつお昆布だし	きな粉蒸しパン	薄力粉 BP 素精糖 きな粉	
			25	鯛の韓国風焼き (乳児:白身魚)			鯛 醤油 みりん 素精糖 葱 にんにく 生姜 ごま ごま油
13	月	スパゲティ	ひじき煮	ひじき 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油	ゆかりおにぎり	ご飯 ゆかり 塩	
			26	三色酢の物			きゅうり 人参 もやし 素精糖 醤油 酢 塩
14	火	ご飯(米)	豚汁	豚肉 大根 人参 ごぼう ねぎ つきこんにゃく 豆腐 味噌 にぼしだし	果物 牛乳	中巻 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし 中濃ソース 塩 醤油 菜種油 カレー粉	
			27	ひき肉カレー			豚肉 玉ねぎ 人参 さやいんげん にんにく 生姜 ケチャップ ソース 塩 カレー粉 薄力粉 菜種油
15	水	ご飯(米)	じゃこサラダ	じゃこ 大根 人参 きゅうり 醤油 酢 塩 菜種油	カレー焼きそば	果物 牛乳	
			28	きのこのすまし汁			椎茸 えのき しめじ 万能ねぎ 豆腐 塩 醤油 かつお昆布だし
16	木	パン (パン ジャム)	マカロニフレンチサラダ	マカロニ キャベツ きゅうり 人参 ツナ 酢 塩 醤油 菜種油	ゆかりおにぎり	ご飯 ゆかり 塩	
			29	かじき醤油マヨ焼き			かじき 醤油 みりん マヨネーズ 酒
17	金	ご飯(米)	肉じゃが	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ さやいんげん 素精糖 醤油 みりん 菜種油	果物 牛乳	中巻 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし 中濃ソース 塩 醤油 菜種油 カレー粉	
			30	もやしのおかか和え			もやし 人参 きゅうり かつお節 醤油 かつおだし
18	土	ご飯(米)	わかめと豆腐のみそ汁	わかめ 豆腐 ねぎ 味噌 にぼしだし	果物 牛乳	中巻 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし 中濃ソース 塩 醤油 菜種油 カレー粉	
			31	わかめと豆腐のみそ汁			わかめ 豆腐 ねぎ 味噌 にぼしだし

しもほうや保育園

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。  
 ☆22日は誕生を祝う行事食です。 今月の果物予定:りんご 梨  
 ※★印は、新メニューです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
今月の平均栄養価(幼児)	608kcal	22.9g	20.0g	256mg
栄養目標量	596kcal	20.0g	19.0g	258mg