

9月の予定献立表

令和3年度

育咲保育園

日	曜	乳児 午前のおやつ	昼食の献立	午後のおやつ	熱量 幼児 (乳児)	主に使う食品
1	水	麦茶 ヨーグルト	ご飯 清し汁(麴、万葱、人参) 厚揚げのみそ炒め 煮豆 小松菜のおかか和え	牛乳 お菓子	580 (473)	厚揚げ、豚ひき肉 小松菜、人参
2	木	牛乳 ビスコ	レーズンパン ほうれん草スープ オニオンチキン 野菜ソテー さつま芋サラダ	麦茶 ゆかりおにぎり	544 (506)	鶏肉、玉葱、キャバツ ピーマン
3	金	牛乳 バナナ	ご飯 みそ汁(なす、キャバツ、油揚げ) カレイのきのこソース れんこんとさつま揚げの炒め煮 いんげんごま和え	牛乳 あんホイップサンド	604 (496)	カレイ、なす、しめじ えのき、れんこん
4	土	麦茶 ヨーグルト	冷やしきつねうどん オレンジ	牛乳 おやつパン	589 (437)	ほうれん草、人参 かまぼこ、油揚げ
6	月	麦茶 ヨーグルト	ご飯 みそ汁(大根、長葱、もやし) 鮭の塩焼き 里芋のそぼろ煮 磯和え	牛乳 オレンジケーキ	616 (464)	鮭、里芋、ほうれん草 大根、長葱
7	火	牛乳 グレープフルーツ	ご飯 わかめスープ 八宝菜 うずらの煮卵 ナムル	牛乳 りんごゼリー・お菓子	575 (475)	豚肉、白菜、豆腐 うずら卵、人参
8	水	麦茶 ヨーグルト	麦飯 チンゲン菜スープ 挽き肉カレー フレンチサラダ 黄桃	牛乳 オニオンブレッド	655 (491)	豚肉、じゃが芋、人参 チンゲン菜、キャバツ
9	木	牛乳 ウエハース	ロールパン ジュリエンヌスープ 鶏肉のトマトソース バターコーン ブロッコリー	牛乳 焼きそば	601 (516)	鶏肉、キャバツ、人参 玉葱、ブロッコリー
10	金	牛乳 オレンジ	ご飯 みそ汁(豆腐、なめこ、長葱) 親子煮 南瓜の煮物 切干大根の和え物	牛乳 お菓子	594 (505)	鶏肉、卵、玉葱、人参 南瓜、きゅうり
11	土	麦茶 ヨーグルト	トマトスパゲティ 野菜スープ	牛乳 おやつパン	577 (434)	玉葱、人参、ほうれん草 キャバツ、コーン
13	月	牛乳 バナナ	ご飯 ワンタンスープ 回鍋肉 春雨ソテー 中華きゅうり	牛乳 お麴ラスク(しょう油)	595 (508)	豚肉、キャバツ、人参 玉葱、ピーマン
14	火	麦茶 ヨーグルト	おにぎり三種(白米、わかめ、おかか昆布) けんちんみそ汁 ウインナー 浅漬け	牛乳 お菓子	698 (443)	鶏肉、大根、人参 ウインナー、キャバツ
15	水	牛乳 ビスコ	ピラフ コンソメスープ ミートローフ マカロニサラダ 梨	ジュース 誕生日ケーキ	674 (582)	豚肉、玉葱、人参 ピーマン、マカロニ
16	木	牛乳 グレープフルーツ	レーズンパン ほうれん草スープ オニオンチキン 野菜ソテー さつま芋サラダ	麦茶 おはぎ(あんこ・きな粉)	600 (492)	鶏肉、玉葱、キャバツ ピーマン
17	金	麦茶 ヨーグルト	ご飯 みそ汁(なす、キャバツ、油揚げ) カレイのきのこソース れんこんとさつま揚げの炒め煮 いんげんごま和え	牛乳 揚げパン(ココア)	610 (434)	カレイ、なす、しめじ えのき、れんこん
18	土	麦茶 ヨーグルト	麻婆焼きそば かき玉スープ	牛乳 おやつパン	591 (432)	豚肉、豆腐、長葱 卵、玉葱
21	火	麦茶 ヨーグルト	ご飯 みそ汁(大根、長葱、もやし) 鮭の塩焼き 里芋のそぼろ煮 磯和え	牛乳 お好み焼き	540 (410)	鮭、里芋、ほうれん草 大根、長葱
22	水	牛乳 ビスコ	麦飯 チンゲン菜スープ 挽き肉カレー フレンチサラダ 黄桃	牛乳 ピザトースト	652 (568)	豚肉、じゃが芋、人参 チンゲン菜、キャバツ
24	金	牛乳 バナナ	ご飯 わかめスープ 八宝菜 うずらの煮卵 ナムル	牛乳 クラッカーサンド	563 (482)	豚肉、白菜、豆腐 うずら卵、人参
25	土	麦茶 ヨーグルト	坦々うどん 梨	牛乳 おやつパン	606 (453)	豚肉、チンゲン菜 もやし
27	月	牛乳 ビスコ	ご飯 清し汁(麴、万葱、人参) 厚揚げのみそ炒め 煮豆 小松菜のおかか和え	麦茶 フルーツヨーグルト・お菓子	540 (410)	厚揚げ、豚ひき肉 小松菜、人参
28	火	麦茶 ヨーグルト	ご飯 みそ汁(豆腐、なめこ、長葱) 親子煮 南瓜の煮物 切干大根の和え物	牛乳 お菓子	603 (464)	鶏肉、卵、玉葱、人参 南瓜、きゅうり
29	水	麦茶 ヨーグルト	ご飯 みそ汁(玉葱、えのき、油揚げ) 肉野菜炒め 春雨ソテー 中華きゅうり	牛乳 みそポテト	617 (460)	豚肉、キャバツ、人参 玉葱、ピーマン
30	木	牛乳 オレンジ	ロールパン ジュリエンヌスープ 鶏肉のトマトソース バターコーン ブロッコリー	麦茶 おかかチーズおにぎり	546 (474)	鶏肉、キャバツ、人参 玉葱、ブロッコリー

※満1歳でごま、卵、牛乳を開始します

※献立は食材の都合により変更する場合がありますのでご了承ください