

9月献立 (完了食) 実習保育園						
	【主食】	【副食】	【栄養量】	【赤の食材】 (血や肉になる食品)	【黄色の食材】 (働く力になる食品)	【緑の食材】 (体の調子を整える食品)
1 (木)	五目ごはん	【防災の日メニュー】 魚 キャバツのお浸し すいとん汁 フルーツ	熱量 609Kcal 蛋白 19.6g 脂質 18.0g 水分 1.6g	豚肉 削り節 油揚げ みそ 魚	米 すいとん粉	人参 キャバツ 大根 長ネギ 玉ねぎ
2 (金)	ごはん (軟飯)	みそ猪肉 粉ふきいも 青菜ともやしのすまし汁 フルーツ	熱量 281Kcal 蛋白 15.0g 脂質 7.3g 水分 1.0g	豚肉 青のり粉 みそ	米 ジャがいも	人参 もやし キャバツ 玉ねぎ 小松菜
3 (土)	ごはん (軟飯)	ミートローフ 小松菜のお浸し 麩とわかめの味噌汁 フルーツ	熱量 495Kcal 蛋白 22.1g 脂質 14.7g 水分 1.4g	豚ひき肉 削り節 卵 麩 わかめ	米 ハン粉	玉ねぎ 人参 小松菜
5 (月)	ごはん (軟飯)	ホークカレー フレンチサラダ 春雨スープ フルーツ	熱量 494Kcal 蛋白 19.5g 脂質 17.1g 水分 1.6g	豚肉	米 ジャがいも 春雨	人参 みかん缶 玉ねぎ キャバツ きゅうり
6 (火)	ごはん (軟飯)	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のゴマ和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 フルーツ	熱量 269Kcal 蛋白 14.3g 脂質 6.1g 水分 1.1g	鶏肉 みそ	米 ジャがいも ごま さとう	玉ねぎ ほうれん草
7 (水)	ごはん (軟飯)	肉じゃが ブロッコリーの塩ゆで 青菜ともやしの味噌汁 フルーツ	熱量 298Kcal 蛋白 10.9g 脂質 8.5g 水分 1.1g	豚ひき肉 みそ	米 ジャがいも さとう	人参 もやし 玉ねぎ 小松菜 白滝 ブロッコリー
8 (木)	ごはん (軟飯)	大豆のトマト煮 ウィンナー 豆腐と小松菜のスープ フルーツ	熱量 488Kcal 蛋白 19.7g 脂質 12.9g 水分 1.9g	豚ひき肉 大豆 ウィンナー 豆腐	米 ジャがいも でんぶん	小松菜 人参 玉ねぎ トマトピューレ
9 (金)	ごはん (軟飯)	変わりオムレツ 春雨サラダ じゃがいもとわかめの味噌汁 フルーツ	熱量 479Kcal 蛋白 20.8g 脂質 12.9g 水分 1.6g	ハム 卵 わかめ みそ	米 ジャがいも 春雨	きゅうり 人参 玉ねぎ
10 (土)	ごはん (軟飯)	魚 じゃがいものきんぴら コーンスープ フルーツ	熱量 478Kcal 蛋白 22.2g 脂質 12.7g 水分 1.6g	魚 ベーコン	米 ジャがいも ごま	玉ねぎ キャバツ コーン
12 (月)	ごはん (軟飯)	チキンチュー 春雨サラダ 玉子スープ フルーツ	熱量 548Kcal 蛋白 19.1g 脂質 17.0g 水分 1.9g	鶏肉 牛乳 ハム 卵	米 春雨 じゃがいも 小麦粉	人参 ハター 玉ねぎ きゅうり マヨネーズ
13 (火)	チャーハン	つくねの甘酢あんかけ もやしとキャバツのナムル 大根と人参の味噌汁 フルーツ	熱量 483Kcal 蛋白 19.0g 脂質 19.2g 水分 1.7g	鶏ひき肉 みそ 卵 ハム	米 さとう でんぶん ごま	もやし 長ネギ キャバツ 大根 人参
14 (水)	ごはん (軟飯)	豚肉と野菜のみそ炒め 粉ふきいも 豆腐とわかめのスープ フルーツ	熱量 456Kcal 蛋白 19.6g 脂質 13.3g 水分 1.5g	豚肉 青のり粉 わかめ 豆腐	米 ジャがいも	キャバツ 人参 玉ねぎ ピーマン
15 (木)	ごはん (軟飯)	鶏肉のマーマレード焼き スパゲティソテー じゃがいもともやしの味噌汁 フルーツ	熱量 419Kcal 蛋白 18.6g 脂質 10.1g 水分 1.1g	鶏肉 ベーコン みそ	米 ジャがいも スパゲティ	もやし ピーマン 玉ねぎ
16 (金)	ごはん (軟飯)	じゃがいもと生揚げの煮物 ブロッコリーのお浸し そうめん汁 フルーツ	熱量 322Kcal 蛋白 12.8g 脂質 10.5g 水分 1.1g	豚ひき肉 生揚げ 削り節 ハム	米 ジャがいも そうめん	ブロッコリー 人参
17 (土)	ごはん (軟飯)	魚 粉ふきいも 小松菜とえのきのすまし汁 フルーツ	熱量 434Kcal 蛋白 21.8g 脂質 10.1g 水分 1.9g	魚 青のり粉	米 ジャがいも	小松菜 えのき
19 (月)	 敬老の日					
20 (火)	ごはん (軟飯)	チキンカレー マカロニサラダ わかめと麩の味噌汁 フルーツ	熱量 463Kcal 蛋白 19.4g 脂質 17.3g 水分 1.5g	鶏肉 わかめ ハム	米 マカロニ 麩 じゃがいも	人参 コーン 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ
21 (水)	しらす ごはん	八宝菜 ひじきのサラダ コーンスープ フルーツ	熱量 433Kcal 蛋白 19.2g 脂質 22.6g 水分 2.6g	豚肉 ひじき かまぼこ	米 小麦粉	白菜 人参 玉ねぎ ピーマン もやし
22 (木)	 秋分の日					
23 (金)	ごはん (軟飯)	生揚げのケチャップ炒め 湯通しキャバツ 洋風かき玉汁 フルーツ	熱量 468Kcal 蛋白 18.9g 脂質 15.2g 水分 1.4g	豚ひき肉 生揚げ 卵 わかめ	米 ジャがいも でんぶん	玉ねぎ いんげん 人参 キャバツ
24 (土)	ごはん (軟飯)	鶏肉の酢豚風 マカロニサラダ わかめスープ フルーツ	熱量 491Kcal 蛋白 18.5g 脂質 17.5g 水分 1.3g	鶏肉 わかめ ハム	米 マカロニ	きゅうり 人参 玉ねぎ ピーマン
26 (月)	ごはん (軟飯)	グリーンチュー ツナそぼろ 青菜とえのきの味噌汁 フルーツ	熱量 525Kcal 蛋白 18.9g 脂質 18.0g 水分 1.5g	豚肉 ツナ みそ	米 ジャがいも	人参 玉ねぎ 小松菜 えのき
27 (火)	ごはん (軟飯)	豚肉とピーマンの炒め物 ほうれん草のゴマ和え 豚汁 フルーツ	熱量 451Kcal 蛋白 17.6g 脂質 12.4g 水分 1.6g	豚肉 卵 みそ 厚揚げ	米 ビーフン ごま じゃがいも	ほうれん草 大根 人参 玉ねぎ
28 (水)	ごはん (軟飯)	鶏のからあげ 炒り卵 野菜スープ フルーツ	熱量 507Kcal 蛋白 20.1g 脂質 17.6g 水分 1.7g	鶏肉 卵	米 小麦粉 さとう	玉ねぎ 人参 キャバツ
29 (木)	ごはん (軟飯)	切り干し大根の炒め煮 ウィンナー 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁 フルーツ	熱量 498Kcal 蛋白 15.6g 脂質 17.4g 水分 1.7g	ウィンナー みそ 厚揚げ	米 ジャがいも さとう	切り干し大根 人参 玉ねぎ
30 (金)	炊き込み ごはん	コロッケ 湯通しキャバツ 春雨スープ フルーツ	熱量 519Kcal 蛋白 16.8g 脂質 19.6g 水分 1.7g	ひき肉 ハム	米 春雨 じゃがいも ハン粉 小麦粉	キャバツ 玉ねぎ 人参

暑かった夏も過ぎて徐々に食欲がわいてくる時期です。

15日(木)は十五夜

食欲の秋、旬の味覚を子どもに伝えましょう！

※ 魚調理の日は仕入れの状況により献立を決めさせていただきます。

