

9月の献立表

幼保連携型認定こども園 やまびこ保育園

献立表		材 料 名				献立表		材 料 名									
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくなる	調味料	kcal	蛋白質			力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくなる	調味料	kcal	蛋白質		
日	日	休 日				16	月	休 日				17	火	休 日			
2月	<防災の日> おにぎり 豚汁 牛乳 焼きそば	米 糸こんにゃく じゃが芋 中華麺 油	豚肉 豆腐 牛乳 豚肉 削り粉	大根 玉葱 人参 葱 ごぼう キャベツ 人参 もやし 葱	塩 和だし 味噌 ソース	503	24.1	17日	鮭の照り焼き 高野の卵とし ほうれん草の浸し 若布と白菜の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻	鮭 高野豆腐 卵	ほうれん草 人参 コーン 白菜	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	574	26.1		
3日	火 タラの胡麻みそ焼き 切干大根とひじきのサラダ ほうれん草のおかか和え キャベツとえのきの味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 胡麻 砂糖 マヨネーズ 砂糖	タラ ひじき かつお節 牛乳	切干大根 ほうれん草 人参 もやし キャベツ えのき 葱	味噌 醤油 醤油 和だし 味噌	567	21.9	18日	水 <お月見ランチ> おにぎり ハンバーグ さつま芋と人参の甘煮 野菜の汁 牛乳 フルーツゼリー	米 パン粉 片栗粉 さつま芋 砂糖	合挽ミンチ	玉葱 人参 ブロッコリー 玉葱 人参 白菜 葱 みかん缶 バイン缶 白桃缶	塩 ケチャップ 塩胡椒 醤油 和だし 醤油	636	23.5		
4日	水 野菜入り鶏つくね ブロッコリーとしめじのソテー 昆布と大豆の煮物 青梗菜と卵のスープ 牛乳 りんごゼリー	片栗粉 砂糖 油 油 砂糖 砂糖 イナアガー	鶏ミンチ 卵 大豆 昆布 卵 牛乳	玉葱 人参 干椎茸 ブロッコリー 人参 しめじ	醤油 鶏ガラスープ 醤油 鶏ガラスープ 醤油	556	24.8	19日	木 鶏肉のバーベキュー風焼き 小松菜の浸し 若さぎの唐揚げ 玉葱ともやしのスープ 牛乳 豆腐ブラウニー	砂糖 胡麻 小麦粉 油	鶏肉	にんにく 小松菜 人参 しめじ	ソース ケチャップ 塩胡椒 醤油 コンソメ 鶏ガラスープ 醤油	584	26.2		
5日	木 筑前煮 若さぎのゆかり和え 小松菜の浸し 若布とあげの味噌汁 牛乳 さつま芋チップス	砂糖 小麦粉 油 砂糖 胡麻 さつま芋 油	鶏肉 厚揚げ 若さぎ 牛乳	インゲン 人参 ごぼう 干椎茸 れん根 ゆかり 小松菜 人参 もやし	醤油 醤油 和だし 味噌	576	23.2	20日	金 豚と大豆のカレー キャベツとバインの甘酢 牛乳 クリームチーズホットケーキ	ケーキMix 砂糖	豚肉 大豆	玉葱 しめじ 枝豆 人参 トマト缶 キャベツ 人参 胡瓜 バイン缶	カレールー 酢	616	24.2		
6日	金 豚丼 厚揚げの生姜焼き ほうれん草の磯辺和え 白菜としめじの味噌汁 牛乳 キャロットケーキ	砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix バター 砂糖	豚肉 厚揚げ 青のり 牛乳 卵	人参 玉葱 葱 生姜 ほうれん草 コーン 人参 白菜 しめじ 葱 人参	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	565	25.1	21日	土 味噌ラーメン 南瓜の甘煮 牛乳 おかし	中華麺 砂糖	豚肉 卵 牛乳	もやし キャベツ 人参 青梗菜 玉葱 コーン 南瓜	鶏ガラスープ 醤油 味噌 醤油	552	25.6		
7日	土 卵としうどん じゃが芋の甘辛煮 牛乳 おかし	うどん 砂糖 じゃが芋 砂糖	鶏肉 卵 牛乳	人参 ほうれん草 椎茸	和だし 醤油 醤油	571	23.2	22日	休 日								
8日	休 日				23日	休 日											
9日	月 カレーの煮付 高野の煮物 ブロッコリーのツナ和え 切干大根の味噌汁 牛乳 じゃこトースト	砂糖 砂糖 砂糖 食パン マヨネーズ	カレー 高野豆腐 ツナ缶 牛乳 チリメン 青のり	ブロッコリー コーン 人参 切干大根 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	583	27.1	24日	火 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの浸し ごぼうとひじきの煮物 どさんこ汁 牛乳 おかし	砂糖 胡麻 砂糖 じゃが芋 バター	鮭 ひじき 豚肉 牛乳	玉葱 もやし 人参 キャベツ ブロッコリー 人参 もやし ごぼう 玉葱 コーン 人参 もやし	味噌 醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	612	27.2		
10日	火 ミートソースグラタン キャベツと胡瓜のサラダ コンソメスープ 牛乳 おかし	マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 砂糖 オリブ油	合挽ミンチ 牛乳 粉チーズ 牛乳	玉葱 ブロッコリー 人参 しめじ トマト缶 キャベツ 胡瓜 コーン 人参 玉葱 もやし 小松菜	ケチャップ 塩胡椒 酢 コンソメ 醤油	581	18.9	25日	水 コーンチキンボール 切干大根のサラダ チリメンとほうれん草の浸し 白菜とえのきの汁 牛乳 野菜ゼリー	パン粉 片栗粉 油 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 砂糖 砂糖	鶏ミンチ 切干大根 人参 胡瓜 チリメン 牛乳 イナアガー	コーン 葱 生姜 切干大根 人参 胡瓜 ほうれん草 人参 白菜 えのき 葱 野菜ジュース	味噌 酢 醤油 醤油 和だし 醤油	573	22.5		
11日	水 揚餃子 春雨の酢の物 大豆のおかか煮 玉葱としめじのスープ 牛乳 オレンジゼリー	餃子の皮 片栗粉 油 ごま油 春雨 砂糖 胡麻 砂糖 砂糖 砂糖	合挽ミンチ 胡瓜 もやし 人参 大豆 かつお節 牛乳 イナアガー	キャベツ ニラ 胡瓜 もやし 人参 ブロッコリー 玉葱 しめじ 葱 オレンジジュース	鶏ガラスープ 醤油 酢 醤油 鶏ガラスープ 醤油	563	20.6	26日	木 肉じゃが 大豆の煮物 ブロッコリーのおかか和え 大根と若布の味噌汁 牛乳 豆腐とツナのおやき	じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖 砂糖 砂糖 小麦粉 油	豚肉 大豆 うすあげ かつお節 若布 牛乳 豆腐 ツナ缶	玉葱 人参 インゲン 人参 ブロッコリー 人参 えのき 大根 キャベツ コーン 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌 醤油	561	26.9		
12日	木 五目春雨 小松菜の納豆和え ひじきの炒り煮 若布と玉葱の汁 牛乳 スコーン	春雨 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 砂糖 ケーキMix バター 砂糖	豚肉 卵 納豆 チリメン かつお節 ひじき うすあげ 若布 牛乳 卵	人参 胡瓜 干椎茸 小松菜 人参 人参 枝豆 玉葱	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	586	23.3	27日	金 ミンチと卵の混ぜご飯 若さぎの竜田揚げ 小松菜の胡麻和え 青梗菜とキャベツの汁 牛乳 揚げパン	砂糖 片栗粉 油 砂糖 胡麻	鶏ミンチ 卵 若さぎ	インゲン 人参 生姜 小松菜 もやし 人参 キャベツ 青梗菜	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	591	26.5		
13日	金 きのこご飯 若さぎのカレー風味揚げ 菜種和え 茄子の味噌汁 牛乳 いもち	砂糖 小麦粉 油 砂糖 胡麻 じゃが芋 片栗粉 砂糖 油	鶏肉 若さぎ 卵 うすあげ 牛乳	しめじ 椎茸 人参 枝豆 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 人参 茄子 葱	醤油 コンソメ カレー粉 酢 和だし 味噌 醤油	559	24.2	28日	土 うどん焼き さつま芋の甘煮 牛乳 おかし	うどん 油 さつま芋 砂糖	豚肉 削り粉 牛乳	キャベツ 玉葱 もやし 人参 葱	ソース 醤油	550	21.1		
14日	土 ナポリタン キャベツのスープ 牛乳 おかし	スパゲティ 砂糖	ベーコン 牛乳	玉葱 しめじ ビーマン トマト缶 キャベツ 葱	コンソメ ケチャップ コンソメ 醤油	588	19.0	29日	休 日								
15日	休 日				30日	休 日											

※果物
オレンジ・バナナ・なし

※和だし…いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸

※鶏ガラスープ…食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等
※コンソメ…食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、
ビーフエキス、チキンエキス(原材料の一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉含む)

※料理によっては味噌、料理酒などを使用しています
※0,1,2歳児は青魚の代わりにカレイを使用します。

※お菓子…自然食品
※野菜等…旬菜を使用
※食器…強化磁器食器使用

※延長保育のおやつ
月曜から土曜…おにぎり

☆今月の郷土料理は北海道です。
9月18日(水)…誕生日メニューです。