9月献立表(一般)

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
昼食	ご飯 あじフライ チンゲン菜のナムル 味噌汁（大根・あげ） キャンディチーズ	ロールパン（0．1歳児は食パン 鶏のタルタル焼き ほうれん草とツナのサラダ コンソメスープ(じゃがいも)	ご飯 サバのおろしポン酢 根菜煮 清汁（ふ・わかめ）	中華丼 焼き餃子 わかめスープ 小魚	えびピラフ 南瓜サラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（キャベツ） みかん缶
10時	おにぎりせんべい	果物（バナナ）	ポーロ	あんぱんまんせんべい	白い風船
3時	牛乳 ホワイトロリータ	お茶 マリービスケット	アイスクリーム	果物（バナナ）	お茶 星食べよ
熱や力になるもの	米、油、ごま油、◎おにぎりせんべい、○ホワイトロリータ	ロールパン、油、砂糖、ごま、じゃがいも、○マリービスケット	米、里芋、砂糖、油、ふ、◎ポーロ、○アイスクリーム	米、ごま油、片栗粉、砂糖、◎あんぱんまんせんべい	米、砂糖、油、みかん缶、◎白い風船、○星食べよ
血や肉や骨になるもの	あじフライ、あげ、チーズ、○牛乳	鶏肉、ツナ	サバ	豚肉、かまぼこ、餃子、小魚	えび、ロースハム
体の調子を整えるもの	ブロッコリー、チンゲン菜、もやし、人参、大根、大根葉	ブロッコリー、ほうれん草、コーン、人参、パセリ、◎バナナ	大根おろし、青ネギ、しいたけ、人参、ごぼう、いんげん、わかめ	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ、しいたけ、ブロッコリー、わかめ、青ネギ、○バナナ	玉ねぎ、ミックスベジタブル、かぼちゃ、きゅうり、人参、キャベツ、パセリ
調味料	とんかつソース、中華だし、しょうゆ、味噌、出汁	タルタルソース、しょうゆ、みりん、コンソメ、○お茶	みりん、味ぽん、酒、しょうゆ、出汁	中華だし、しょうゆ	コンソメ、こしょう、マヨネーズ、○お茶
エネルギー/たんぱく質 脂質/塩分 （ ）は未満児	574(586)kcal 20.5(20.2)g 21.3(22.5)g 2.1(2.3)g	441(392)kcal 23.9(20.7)g 12.5(11.1)g 2.9(2.2)g	499(443)kcal 16.7(14.9)g 16.0(14.1)g 2.9(2.8)g	450(439)kcal 18.2(17.7)g 9.5(10.5)g 2.7(2.8)g	417(376)kcal 9.5(7.6)g 11.8(12.4)g 1.7(1.6)g
	9	10	11	12	13
昼食	ご飯 カレイの煮付け 小松菜のごま和え 味噌汁（大根） 黄桃缶	冷しきつねうどん 肉団子 ほうれん草のおかか和え キャンディチーズ	ご飯 回鍋肉 人参しりしり 中華スープ 小魚	ロールパン（0．1歳児は食パン ポークビーンズ ツナマヨサラダ コーンスープ	わかめご飯 白身魚の味噌だれがけ 切干大根の煮付け 清汁（豆腐・おくら）
10時	ポーロ	果物（バナナ）	たべっこ動物	ビスコ	あんぱんまんビスケット
3時	カルピス ハーベスト	★フルーツヨーグルト	牛乳 ★ジャムサンド	お茶 ★なめしおにぎり	果物（梨）
熱や力になるもの	米、砂糖、ごま、黄桃缶、◎ポーロ、○カルピス、○ハーベスト	うどん、砂糖、ごま、○みかん缶、○黄桃缶	米、砂糖、油、ごま油、ごま、◎たべっこ動物、○食パン、○いちごジャム	ロールパン、砂糖、◎ビスコ、○米	米、砂糖、◎あんぱんまんビスケット
血や肉や骨になるもの	カレイ	あげ、かまぼこ、肉団子、かつお節、チーズ、○ヨーグルト	豚肉、卵、小魚、○牛乳	ソーセージ、ツナ、牛乳	タラ、あげ、豆腐
体の調子を整えるもの	小松菜、人参、大根、人参、青ネギ	青ネギ、ブロッコリー、ほうれん草、人参、◎バナナ	キャベツ、ピーマン、しょうが、人参、もやし、青ネギ	玉ねぎ、枝豆、人参、コーン、トマト缶、キャベツ、きゅうり、ミックスベジタブル、パセリ	青ネギ、ブロッコリー、切り干し大根、人参、グリーンピース、オクラ、○梨
調味料	しょうゆ、みりん、味噌、出汁	うどん出汁、しょうゆ、みりん	黄味噌、しょうゆ、みりん、中華だし	コンソメ、しょうゆ、マヨネーズ、こしょう、コーンクリームスープの素、○お茶、○菓子	みりん、しょうゆ、味噌、酒、出汁
エネルギー/たんぱく質 脂質/塩分 （ ）は未満児	435(397)kcal 17.8(11.5)g 5.7(5)g 1.2(1.1)g	350(379)kcal 15.1(15)g 8.9(9)g 2.6(2.6)g	576(604)kcal 24.6(26)g 17.2(20.7)g 3.2(3.1)g	502(497)kcal 18.3(16.8)g 19.9(20.2)g 5.4(5.3)g	469(505)kcal 18.0(18.6)g 2.8(3.8)g 2.5(2.6)g
	16	17	18	19	20
昼食	敬老の日	★お月見メニュー★ お月見カレー 星型ハンバーグ・ブロッコリー ポテトサラダ・ウインナ 果物（バナナ）	ロールパン（0．1歳児は食パン エビカツ ブロコッリーの卵炒め ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（キャベツ） キャンディチーズ	鶏の照り焼き丼 ピーマンのおかか和え 清汁（白菜・わかめ） 小魚	☆お誕生日メニュー☆ ふりかけご飯 ｵﾑﾚﾂ・ｳｲﾝﾅｰ・肉団子 マカロニサラダ オニオンスープ ミニゼリー
10時		たべっこ動物	ウエハース	あんぱんまんせんべい	星食べよ（せんべい）
3時		お茶 かっぱえびせん	★フルーツポンチ	お茶 きなこおはぎ	りんごジュース ★苺ショートケーキ
熱や力になるもの		米、パン、油、じゃがいも、砂糖、◎たべっこ動物、○かっぱえびせん	ロールパン、◎ウエハース、○みかん缶、○黄桃缶	米、油、砂糖、◎あんぱんまんせんべい、○きなこおはぎ	米、マカロニ、ゼリー、◎星食べよ、○りんごジュース、○ショートケーキ、○ホイップ
血や肉や骨になるもの		牛肉、ハンバーグ、ウインナー	エビカツ、卵、チーズ	鶏肉、かつお節、ちくわ、小魚	オムレツ、肉団子、ウインナー
体の調子を整えるもの		玉ねぎ、人参、グリーンピース、ブロッコリー、ミックスベジタブル、パセリ	キャベツ、人参、ブロッコリー、青ネギ、○バナナ	青ネギ、玉ねぎ、ピーマン、人参、白菜、わかめ、のり	ブロッコリー、ミックスベジタブル、玉ねぎ、人参、パセリ
調味料		ターメリック、パーモンドカレー、こしょう、ケチャップ、マヨネーズ、○お茶	とんかつソース、こしょう、コンソメ	しょうゆ、みりん、出汁、○お茶	かつお節ふりかけ、ケチャップ、こしょう、マヨドレ、コンソメ
エネルギー/たんぱく質 脂質/塩分 （ ）は未満児		652(647)kcal 16.7(17.1)g 25.2(25.5)g 1.7(1.9)g	324(349)kcal 15.5(15.8)g 8.8(10.1)g 2.8(2.8)g	433(463)kcal 20.1(20.4)g 5.8(6.9)g 1.8(1.9)g	678(661)kcal 15.0(13.8)g 22.2(23.8)g 2.8(2.9)g
	23	24	25	26	27
昼食	振替休日	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き ひじきの煮物 清汁（えのき・人参・わかめ）	冷し中華 えびしゅうまい もやしのナムル 小魚	ロールパン（0．1歳児は食パン ビーフシチュー コーンサラダ 果物（オレンジ）	とうもろこしご飯 鶏高野煮 胡瓜としらすの酢の物 味噌汁（ほうれん草・人参） キャンディチーズ
10時		あんぱんまんせんべい	たべっこ動物	マンナビスケット	果物（バナナ）
3時		お茶 おにぎりせんべい	牛乳 ★苺パイ	お茶 ★おいなりさん	お茶 源氏パイ
熱や力になるもの		米、砂糖、ごま油、◎あんぱんまんせんべい、○おにぎりせんべい	中華そば、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物、○パイ皮、○いちごジャム	ロールパン、じゃがいも、砂糖、◎マンナビスケット、○米、○ごま	米、砂糖、○源氏パイ
血や肉や骨になるもの		鮭、あげ	ロースハム、錦糸卵、えびしゅうまい、小魚、○牛乳	牛肉、○あげ	鶏肉、高野豆腐、しらす、チーズ
体の調子を整えるもの		ブロコリー、ひじき、人参、枝豆、えのき、わかめ、青ネギ	きゅうり、ブロッコリー、もやし、ほうれん草、人参	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン、キャベツ、オレンジ	コーン、玉ねぎ、人参、いんげん、しいたけ、きゅうり、わかめ、ほうれん草、青ネギ、◎バナナ
調味料		味噌、しょうゆ、酒、こしょう、マヨネーズ、にんにく、出汁、○お茶	中華だし、しょうゆ	ビーフシチュー、マヨネーズ、こしょう、○酢、○お茶	しょうゆ、みりん、酢、塩、味噌、出汁
エネルギー/たんぱく質 脂質/塩分 （ ）は未満児		440(419)kcal 17.3(16.6)g 12.9(13.9)g 1.8(1.9)g	567(630)kcal 20.7(21.6)g 23.9(27.2)g 4.0(4.1)g	515(445)kcal 15.3(12.6)g 22.6(17.7)g 2.2(1.9)g	461(452)kcal 23.3(22.9)g 10.7(10.7)g 3.4(3.4)g
	30				
昼食	チャ　ハン ブロッコリーサラダ きのこスープ キャンディチーズ				
10時	あんぱんまんせんべい				
3時	ミロ バームクーヘン				
熱や力になるもの	米、油、ごま油、◎あんぱんまんせんべい、○バームクーヘン				
血や肉や骨になるもの	焼き豚、卵、チーズ、○牛乳、○ミロ				
体の調子を整えるもの	玉ねぎ、青ネギ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、えのき、人参				
調味料	中華だし、こしょう、マヨネーズ				
エネルギー/たんぱく質 脂質/塩分 （ ）は未満児	542(572)kcal 17.9(18.2)g 20.0(21.1)g 3.0(3.1)g				

（◎10時おやつ　○3時おやつ）

★行事食・イベントメニュー
★手作りおやつ
◇粉河保育園オリジナルメニュー
※仕入れ材料の都合により献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。