

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			調味料	kcal	蛋白質
			力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする			
1	月	おにぎり 豚汁 牛乳 さつま芋のケーキ	米 糸こんにやく じゃが芋 砂糖 ケーキMix バター さつま芋	豚肉 豆腐 牛乳 卵	大根 玉葱 人参 葱 ごぼう	塩 和だし 味噌	575	21.6
2	火	タラの西京焼 小松菜の納豆和え 厚揚げの煮物 若布としめじの汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖	タラ 納豆 チリメン かつお節 厚揚げ 若布 うすあげ 牛乳	小松菜 人参 しめじ	白味噌 醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	555	24
3	水	秋のかきあげ ほうれん草の浸し じゃこ豆 中華スープ 牛乳 ぶどうゼリー	油 小麦粉 さつま芋 砂糖 胡麻 砂糖 春雨 砂糖	卵 大豆 チリメン 卵 牛乳 イナアガー	ごぼう 玉葱 人参 インゲン ほうれん草 人参 もやし 葱 ぶどうジュース	塩 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	571	18.8
4	木	筑前煮 若さぎの甘酢 ひじきの煮物 若布の味噌汁 牛乳 豆腐ブラウニー	砂糖 砂糖 油 小麦粉 砂糖 砂糖 ケーキMix	鶏肉 厚揚げ 若さぎ ひじき うすあげ 若布 豆腐 ココア 牛乳	インゲン 人参 ごぼう 干椎茸 れん根 ブロッコリー 人参	醤油 酢 コンソメ 醤油 和だし 味噌	607	25.8
5	金	きのこのカレー キャベツとコーンのサラダ 牛乳 クッキー	じゃが芋 さつま芋 砂糖 砂糖 小麦粉 バター	合挽ミンチ 牛乳	玉葱 しめじ エリンギ 舞茸 人参 トマト缶 キャベツ 胡瓜 コーン 人参	カレールー 酢	638	18.1
6	土	煮込みうどん じゃが芋の煮物 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 じゃが芋	鶏肉 うすあげ 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草	和だし 醤油 醤油	554	20.2
7	日	休 日						
8	月	鰯の照焼 ほうれん草の納豆和え 高野の玉子とじ 白菜と青梗菜の汁 牛乳 きな粉サンド	砂糖 砂糖 砂糖 食パン バター	鰯 納豆 かつお節 高野豆腐 卵 牛乳 きな粉	ほうれん草 人参 えのき 白菜 青梗菜	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	609	28.3
9	火	南瓜のグラタン 小松菜とツナのサラダ キャベツのスープ 牛乳 おかし	小麦粉 バター 砂糖 オリーブ油	鶏肉 牛乳 粉チーズ ツナ缶 牛乳	南瓜 玉葱 しめじ ブロッコリー 小松菜 人参 キャベツ 葱	塩胡椒 酢 鶏ガラスープ 醤油	620	19.6
10	水	遠 足 (3.4.5歳児)						
		牛乳 うさぎパン	砂糖 強力粉 バター ドライイースト	牛乳 チョコ		塩		
11	木	チャブチェ ほうれん草の中華和え 大豆とひじきの煮物 若布と玉葱のスープ 牛乳 マーブルケーキ	砂糖 ごま油 春雨 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	牛肉 卵 大豆 ひじき うすあげ 若布 卵 ココア 牛乳	人参 胡瓜 干椎茸 ほうれん草 人参 しめじ 人参 玉葱	醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	588	22.2
12	金	チキンライス 若さぎの唐揚げ 春雨の甘酢 コンソメスープ 牛乳 野菜チヂミ	バター 油 小麦粉 砂糖 胡麻 春雨 チヂミ粉 ごま油	鶏肉 若さぎ 牛乳 卵 鶏ミンチ	人参 玉葱 インゲン 胡瓜 人参 もやし 玉葱 キャベツ 葱 玉葱 人参 ニラ	ケチャップ コンソメ コンソメ 酢 コンソメ 醤油 醤油	598	25.2
13	土	焼きそば さつま芋の甘煮 牛乳 おかし	中華麺 砂糖 さつま芋	豚肉 削り粉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 葱	ソース 醤油	581	25.7
14	日	休 日						
15	月	休 日						
16	火 ☆	やたら 鮭の塩焼 南瓜の甘煮 小松菜とあげの浸し 具だくさんの味噌汁 牛乳 きなこマカロニ	 砂糖 砂糖 胡麻 じゃが芋 砂糖 マカロニ	鮭 うすあげ 牛乳 きな粉	胡瓜 茄子 大根 南瓜 小松菜 人参 大根 人参 ごぼう 葱	味噌 塩 塩 醤油 醤油 和だし 味噌 塩	556	26.3
17	水 ♡	おにぎり ハンバーグ さつま芋のレモン煮 ブロッコリーの浸し 野菜の汁 牛乳 フルーツゼリー	米 パン粉 砂糖 さつま芋 砂糖 砂糖	合挽ミンチ 卵 牛乳 イナアガー	玉葱 レモン果汁 ブロッコリー 人参 もやし 玉葱 人参 白菜 葱 パイン缶 みかん缶	塩 塩胡椒 ケチャップ 醤油 和だし 醤油	582	21.4

18	木	肉団子スープ 菜種和え 大豆のおかか煮 牛乳 大学芋	片栗粉 春雨 砂糖 胡麻 砂糖 油 砂糖 胡麻 さつま芋	合挽ミンチ 卵 大豆 かつお節 牛乳	白菜 玉葱 えのき 人参 青梗菜 キャベツ 胡瓜 人参	鶏ガラスープ 醤油 塩 酢 醤油		589	21.6
19	金	豚丼 若さぎの磯部揚げ ひじきとほうれん草の胡麻和え 白菜としめじの味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 油 小麦粉 砂糖 胡麻	豚肉 若さぎ 青のり ひじき うすあげ 牛乳	人参 玉葱 葱 ほうれん草 人参 白菜 しめじ 葱	醤油 コンソメ 醤油 和だし 味噌		581	26.2
20	土	ナポリタン キャベツのスープ 牛乳 おかし	砂糖 スパゲティ	ベーコン 牛乳	玉葱 しめじ ピーマン トマト缶 キャベツ 葱	コンソメ ケチャップ コンソメ 醤油		563	18.1
21	日	休 日							
22	月	赤魚の煮付 粉ふき芋 ほうれん草の胡麻和え 白菜と玉葱の味噌汁 牛乳 ツナサンド	砂糖 じゃが芋 砂糖 胡麻 食パン マヨネーズ	赤魚 牛乳 ツナ缶	ほうれん草 人参 しめじ 白菜 玉葱 葱	醤油 塩 醤油 和だし 味噌		575	24.4
23	火	休 日							
24	水	チキンカツ ブロッコリーとコーンの浸し キャベツの甘酢 じゃが芋と豆腐の味噌汁 牛乳 りんごゼリー	油 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖 胡麻 じゃが芋 砂糖	鶏肉 卵 豆腐 牛乳 イナアガー	ブロッコリー 人参 コーン キャベツ 人参 もやし 葱 りんごジュース	コンソメ 醤油 酢 和だし 味噌		547	20.3
25	木	肉じゃが 大豆の煮物 小松菜のおかか和え 若布と大根の汁 牛乳 スコーン	砂糖 じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	豚肉 卵 大豆 うすあげ かつお節 若布 牛乳	玉葱 人参 インゲン 人参 枝豆 小松菜 人参 えのき 大根	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油		596	23.2
26	金	きのこご飯 若さぎのカレー風味揚げ ほうれん草とえのきの浸し 茄子の味噌汁 牛乳 キャロットケーキ	砂糖 油 小麦粉 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 うすあげ 若さぎ 牛乳 卵	しめじ 椎茸 人参 枝豆 ほうれん草 人参 もやし 茄子 葱 人参	醤油 コンソメ カレー粉 醤油 和だし 味噌		588	24.4
27	土	味噌ラーメン 南瓜の甘煮 牛乳 おかし	中華麺 砂糖	豚肉 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 味噌 醤油		566	24
28	日	休 日							
29	月	カレイの煮付 高野の炒り煮 ブロッコリーとツナの浸し 切干大根の味噌汁 牛乳 ジャムサンド	砂糖 砂糖 砂糖 食パン 苺ジャム	カレイ 高野豆腐 ツナ缶 牛乳	干椎茸 枝豆 人参 ブロッコリー 人参 コーン 切干大根 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油		572	27.7
30	火	鶏の照焼 五目豆 小松菜と卵の浸し 若布とえのきのスープ 牛乳 おかし	砂糖 小麦粉 砂糖 糸こんにゃく 砂糖	鶏肉 大豆 ひじき 卵 若布 牛乳	人参 枝豆 小松菜 人参 しめじ えのき	醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油		605	23.1

※和だし…いりに、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸 いわしの煮干し 調味料(アミノ酸等)
※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)

※料理によっては味醂、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。

※果物
オレンジ・バナナ・梨

※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
☆今月の郷土料理は長野県です。
♡9月17日(水)…誕生日メニューです。