

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				kcal	蛋白質	献立表	材 料 名				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	調味料				力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料									
1 金	チャーハン 若さぎの唐揚げ 小松菜の中華和え 若布としめじの中華スープ 牛乳 クリームチーズホットケーキ	ごま油 小麦粉 油 砂糖 ごま油 胡麻 砂糖 ケーキMix バター	豚肉 卵 若さぎ 若布 牛乳 卵 クリームチーズ	玉葱 人参 葱 小松菜 人参 もやし しめじ	鶏ガラスープ 醤油 コンソメ 醤油 鶏ガラスープ 醤油	574	27.6	15 金	ハヤシライス キャベツとみかんのサラダ 牛乳 きな粉マカロニ	砂糖 砂糖 マカロニ	牛肉 牛乳 きな粉	玉葱 人参 しめじ 枝豆 インゲン トマト 缶 キャベツ 胡瓜 人参 みかん 缶 酢 塩	ハヤシルー 酢 塩	564	21.5					
2 土	豚丼 さつま芋の甘煮 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 さつま芋	豚肉 牛乳	人参 玉葱 葱	醤油 醤油	580	19	16 土	ミートスパゲティ 南瓜の甘煮 牛乳 おかし	オリブ油 スパゲティ 砂糖	合挽ミンチ 牛乳	玉葱 しめじ ビーマン 人参 トマト 缶 南瓜	ケチャップ 醤油	552	21.6					
3 日	休 日						17 日	休 日						18 月	休 日					
4 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 パン粉 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 ごぼう 葱	塩 和だし 味噌	578	23.2	19 火	鯖の西京焼 菜種和え ブロッコリーとチリメンの漬し 青梗菜と玉葱のスープ 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 砂糖	鯖 卵 チリメン 牛乳	キャベツ 胡瓜 人参 ブロッコリー 人参 青梗菜 玉葱	白味噌 醤油 酢 醤油 鶏ガラスープ 醤油	581	24.3					
5 火	照焼ハンバーグ ブロッコリーのしらす和え 金平ごぼう 若布のスープ 牛乳 おかし	砂糖 パン粉 砂糖 砂糖 胡麻 ごま油	合挽ミンチ 牛乳 卵 チリメン 若布 牛乳	玉葱 ブロッコリー 人参 もやし ごぼう 人参 ビーマン	醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	606	21.7	20 水	ちらし寿司 ほうれん草の漬し 人参とごぼうの煮物 若布ときのこの汁 牛乳 誕生日会ケーキ	砂糖 胡麻 砂糖 胡麻 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	高野豆腐 卵 チリメン うすあげ 人参 干椎茸 れん根 ほうれん草 人参 人参 ごぼう えのき しめじ みかん 缶	酢 醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	644	21.1						
6 水	フィッシュアンドチップス ほうれん草ともやしの漬し スコッチブロス 牛乳 きな粉ゼリー	小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 胡麻 オリブ油 じゃが芋 砂糖	タラ ベーコン ひよこ豆 牛乳 寒天 きな粉	ほうれん草 人参 えのき もやし 玉葱 人参 パセリ	塩 ベーキングパウダー 醤油 コンソメ 醤油	565	22	21 木	肉団子スープ 小松菜の漬し 磯豆 牛乳 きな粉揚げパン	春雨 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖 バターロール 油	合挽ミンチ 大豆 ひじき 牛乳 きな粉	白菜 玉葱 えのき 人参 青梗菜 小松菜 人参 もやし 枝豆	鶏ガラスープ 醤油 塩 醤油 醤油	617	23.3					
7 木	八宝菜 若さぎの唐揚げ 大豆のおかか煮 春雨スープ 牛乳 抹茶スコーン	ごま油 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 春雨 砂糖 ケーキMix バター	豚肉 若さぎ 大豆 かつお節 牛乳	人参 玉葱 白菜 キャベツ 干椎茸 青梗菜 えのき ブロッコリー ニラ 人参 抹茶	鶏ガラスープ 醤油 コンソメ 醤油 鶏ガラスープ 醤油	597	24.8	22 金	中華丼 若さぎの唐揚げ ブロッコリーの中華和え 卵スープ 牛乳 マーブルケーキ	ごま油 片栗粉 小麦粉 油 ブロッコリー 中華和え 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 ケーキMix バター	豚肉 若さぎ 卵 牛乳 卵 ココア	人参 玉葱 白菜 キャベツ 干椎茸 干椎茸 えのき ブロッコリー 人参 コーン 葱	鶏ガラスープ 醤油 コンソメ 醤油 鶏ガラスープ 醤油	596	26.7					
8 金	きのこご飯 小松菜の胡麻和え 南瓜の甘煮 豆腐と玉葱の味噌汁 牛乳 大学芋	砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 砂糖 さつま芋 砂糖 油 胡麻	鶏肉 うすあげ 豆腐 牛乳	しめじ 椎茸 人参 枝豆 小松菜 人参 もやし 南瓜 玉葱 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	571	20.6	23 土	休 日											
9 土	卵とじうどん 里芋の煮物 牛乳 おかし	砂糖 うどん 砂糖 里芋	鶏肉 卵 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草	醤油 醤油	593	23	24 日	休 日											
10 日	休 日						25 月	カレイの煮付 高野の甘煮 ひじきの煮物 豆腐とほうれん草の味噌汁 牛乳 フレンチトースト	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン 砂糖	カレイ 高野豆腐 ひじき うすあげ 豆腐 牛乳 卵	ブロッコリー 人参 枝豆 ほうれん草	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	580	29.8						
11 月	鮭の照焼 高野の玉子とじ ほうれん草の納豆和え 豆腐と若布の味噌汁 牛乳 ジャムサンド	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン 苺ジャム	鮭 高野豆腐 卵 納豆 かつお節 豆腐 若布 牛乳	ほうれん草 人参 えのき	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	592	30.8	26 火	じゃが芋とウィンナーのグラタン 小松菜とえのきの漬し コンソメスープ 牛乳 おかし	砂糖 胡麻 砂糖 砂糖 砂糖	ウィンナー 牛乳 粉チーズ 小松菜 えのき 人参 玉葱 もやし 葱 牛乳	塩 塩胡椒 カレー粉 醤油 コンソメ 醤油	590	17.3						
12 火	松風焼 白菜の甘酢 大豆とひじきの煮物 きのこの汁 牛乳 おかし	油 砂糖 胡麻 パン粉 砂糖 胡麻 砂糖	鶏ミンチ 卵 大豆 ひじき うすあげ 牛乳	玉葱 人参 葱 白菜 胡瓜 人参 もやし 人参 しめじ えのき 葱	味噌 酢 醤油 和だし 醤油	599	23.3	27 水	チキンカツ じゃが芋 ブロッコリーのソテー 卵とキャベツの汁 牛乳 りんごゼリー	小麦粉 油 バン粉 砂糖 油 砂糖 砂糖	鶏肉 卵 大豆 チリメン 卵 牛乳 イナアガー	ブロッコリー 人参 もやし キャベツ 葱 りんごジュース	566	24						
13 水	秋のかき揚げ ブロッコリーとコーンの漬し 厚揚げの煮物 青梗菜と卵のスープ 牛乳 マスカットゼリー	小麦粉 油 さつま芋 砂糖 胡麻 砂糖 砂糖	卵 厚揚げ 卵 牛乳 イナアガー	ごぼう 玉葱 人参 インゲン ブロッコリー コーン 人参 青梗菜 玉葱 マスカットジュース	塩 醤油 醤油 コンソメ 醤油	581	19	28 木	豚と野菜のホイコーロー風ソテー 若さぎのカレー風味揚げ さつま芋の甘煮 若布と豆腐のスープ 牛乳 野菜チヂミ	ごま油 小麦粉 油 砂糖 さつま芋 チヂミ粉 ごま油	豚肉 若さぎ 若布 豆腐 牛乳 鶏ミンチ 卵	キャベツ 玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー 玉葱 人参 ニラ	鶏ガラスープ 味噌 コンソメ カレー粉 醤油 鶏ガラスープ 醤油 醤油	597	29.1					
14 木	筑前煮 若さぎの磯辺揚げ 小松菜ともやしの漬し 豆腐とえのきのスープ 牛乳 ウィナードッグ	砂糖 小麦粉 油 砂糖 胡麻 油 ケーキMix	鶏肉 厚揚げ 若さぎ 青のり 豆腐 牛乳 ウィナー	インゲン 人参 ごぼう 干椎茸 れん根 小松菜 人参 もやし えのき 葱	醤油 コンソメ 醤油 鶏ガラスープ 醤油	594	26.5	29 金	マーボー丼 ほうれん草の中華和え 切干大根のサラダ 青梗菜としめじのスープ 牛乳 キャロットケーキ	片栗粉 ごま油 砂糖 ごま油 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 ケーキMix バター	合挽ミンチ 豆腐 牛乳 卵	玉葱 人参 葱 ほうれん草 人参 もやし 切干大根 人参 胡瓜 青梗菜 しめじ 人参	鶏ガラスープ 醤油 味噌 醤油 酢 醤油 鶏ガラスープ 醤油	612	24.2					
							30 土	運 動 会												

※果物
オレンジ、バナナ、梨

※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
※マーガリンは使用していません
※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

☆今月の海外の料理はイギリスです。
♡9月20日(水)…誕生日メニューです。