



9 月 献 立 表

R1・8・30 長 瀬 保 育 園

日 曜	昼 食	お や つ	午 後 食	熱や力に	血や肉に	体の調子を	kcal
		2・3・4・5歳児	0・1歳児	なるもの	なるもの	整えるもの	
2 月	親子丼 胡瓜と若布のしらす和え ミニトマト 味噌汁 オレンジ	ツナサンド 牛乳	ツナサンド 野菜スープ オレンジ	米 砂糖 油 食パン マヨネーズ	とり肉 卵 若布 しらす 味噌 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ 人参 ピース缶 胡瓜 ミニトマト 大根 葱 オレンジ (きゃべつ)	659
3 火	ご飯 ぶりの生姜焼き 人参甘煮 おかか和え 味噌汁 パナナ	冷やしきつね 2歳児 雑炊	雑炊 パナナ	米 砂糖 茹でうどん	ぶり 鷹節 豆腐 味噌 油揚げ	生姜 人参 きゃべつ ほうれん草 あさつき パナナ 葱	492
4 水	ご飯 冷しゃぶごまだれ きゃべつ胡瓜 トマト すまし汁 パイン	若布おにぎり(△) 小魚 麦茶	若布ご飯 味噌汁 オレンジ	米 ごま 砂糖 麩	豚肉 味噌 なると 小魚 炊き込み若布 (味噌)	きゃべつ 胡瓜 トマト 葱 パイン (かぶ オレンジ)	515
5 木	ご飯 さわらの変わり西京焼き 牛蒡の胡麻和え 青菜人参お浸し すまし汁 梨	カレーポテト 牛乳	カレーポテト 若布とコーンのスープ 梨	米 マヨネーズ 砂糖 パ ター 油 ごま じゃが芋 小麦粉 パン粉	さわら 味噌 卵 牛乳 (若布)	牛蒡 ほうれん草 人参 えのき 葱 梨 カレー粉 (コーン缶)	567
6 金	ご飯 とりの照り焼き 大根煮 ナムル漬け 味噌汁 パナナ	シュガートースト 牛乳	シュガートースト パナナ 青梗菜のクリームコーンスープ	米 砂糖 油 ごま油 食パン マーガリン グラニュー糖	とり肉 味噌 牛乳	大根 胡瓜 もやし 人参 玉ねぎ きゃべつ パナナ (青梗菜クリームコーン缶)	613
7 土	ご飯 納豆 竹輪人参大根煮 味噌汁	甘食 牛乳 オレンジ	甘食 オレンジ オニオンパセリスープ	米 砂糖 麩 甘味	納豆 竹輪 味噌 牛乳	大根 人参 葱 オレンジ (玉ねぎ パセリ)	516
9 月	ハヤシライス 切干大根ごま正油マヨサラダ チーズ 若布スープ パイン	人参ケーキ 牛乳	人参ケーキ ミルクコーンスープ パナナ	米 小麦 マヨネーズ ごま 小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー	豚肉 ツナ缶 チーズ 若布 卵 牛乳	玉ねぎ マッシュ缶 切干大根 胡瓜 パイン 人参 (パナナ) (クリームコーン缶)	823
10 火	ご飯 さばの立田揚げ おくらのおかか和え スパゲティサラダ 味噌汁 オレンジ	ほうれん草とチーズの蒸しパン 牛乳	ほうれん草とチーズの蒸しパン 人参パセリスープ オレンジ	米 片栗粉 油 スパゲティ マヨネーズ 麩 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー	さば 鷹節 ハム 若布 味噌 チーズ 牛乳	生姜 おくら 胡瓜 人参 オレンジ ほうれん草 (パセリ)	694
11 水	ご飯 とり牛蒡の味噌焼き 南瓜煮 華風胡瓜 すまし汁 梨	焼きそば 麦茶 2歳児 チャーハン 葱スープ	チャーハン 葱スープ 梨	米 砂糖 パン粉 ごま 焼きそば麺 油	とり焼肉 味噌 豆腐 蒲鉾 ハム 青苔	牛蒡 生姜 南瓜 胡瓜 大根 椎茸 みつば 梨 きゃべつ 人参 (葱)	499
12 木	ご飯 焼き鮭 大豆の五目煮 きゃべつのゆかり和え 味噌汁 パナナ	海苔チーサンド 牛乳	海苔チーサンド 玉ねぎ人参スープ パナナ	米 片栗粉 油 砂糖 食パン マヨネーズ	鮭 茹で大豆 とり肉 昆布 味噌 チーズ 海苔 牛乳	人参 絹さや きゃべつ ゆかり 大根 たら パナナ (玉ねぎ)	698
13 金	〇お月見献立〇 うさちゃんご飯 とりの唐揚げ さつま芋甘煮 青菜のえのき和え ミニトマト すまし汁 梨	満月ゼリー-NEW! せんべい	まんまるサンド 梨 オニオンパセリトマトスープ	米 フライドポテト 油 片栗粉 さつま芋 砂糖 麩 牛乳 寒天の粉 グラニュー糖 せんべい (食パン しらす和え)	蒲鉾 とり肉 卵 牛乳	レーズン 生姜 えのき ほうれん草 ミニトマト 人参 葱 椎茸 (玉ねぎ ケチャップ パセリ)	666
14 土	ご飯 豚肉の生姜焼き サラダ漬け 味噌汁	塩バターパン 牛乳 パナナ	塩バターパン 中華風スープ パナナ	米 油 塩バターパン	豚肉 若布 味噌 牛乳	生姜 胡瓜 人参 きゃべつ 大根 パナナ (玉ねぎ)	555
17 火	ご飯 煮魚(かじき) 人参蓮根きんぴら オレンジ ほうれん草としらすの正油フレンチ 味噌汁	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド オレンジ マッシュルーム入りスープ	米 砂糖 ごま油 油 ごま 食パン マーガリン	かじき しらす 若布 味噌 牛乳	蓮根 人参 ほうれん草 きゃべつ オレンジ (玉ねぎ マッシュ缶)	638
18 水	ご飯 マーボー茄子 春雨サラダ ミニトマト レタスのかき玉スープ パナナ	ナポリタン 牛乳 2歳児 ケチャップライス 中華スープ	ケチャップライス 中華スープ パナナ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 スパゲティ (ごま)	生揚げ 豚焼肉 味噌 ハム 卵 牛乳 (若布)	茄子 にんにく 生姜 葱 胡瓜 人参 コーン缶 ミニトマト レタス パナナ 玉ねぎ ピーマン ケチャップ (卵)	592
19 木	ご飯 白身魚の野菜ケチャップあんかけ 茹でブロッコリー カレー風味のポテトサラダNEW! 味噌汁 パイン	スコーン 牛乳	スコーン 野菜のミルクスープ オレンジ	米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 小麦粉バター 薄シヤム ベーキングパウダー	メルルーサ 豆腐 味噌 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン 生姜 にんにく ケチャップ ブロッコリー 胡瓜 カレー粉 たら パイン (きゃべつ オレンジ)	690
20 金	きびご飯 ささみフライ せんきゃべつ 切干大根煮 味噌汁 梨	きな粉おはぎ 麦茶	きな粉かけご飯 すまし汁 梨	米 きび ごま 小麦粉 パン粉 油 砂糖 麩	ささみ 卵 油揚げ 味噌 きな粉 (若布)	きゃべつ 切干大根 人参 ほうれん草 梨	609
21 土	ご飯 ぶりの塩焼き 人参きゃべつのごま和え 味噌汁	ちぎりパン 牛乳 オレンジ	ちぎりパン トマトスープ オレンジ	米 ごま 砂糖 ちぎりパン	ぶり 油揚げ 味噌 牛乳	きゃべつ 人参 大根 オレンジ (玉ねぎ ケチャップ)	554
24 火	ご飯 とりの香味焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁 パナナ	おさつスティック 牛乳	おさつスティック ベジタブルスープ パナナ	米 砂糖 ごま油 油 マカロニ マヨネーズ さつま芋	とり肉 味噌 牛乳	生姜 葱 胡瓜 人参 きゃべつ トマト 大根 たら パナナ (コーン缶 ピース缶 玉ねぎ)	641
25 水	ご飯 鮭のつくね焼き いんげんとハムソテー 粉ふき芋 味噌汁 梨	そぼろおにぎり(△) 味こんぶ 麦茶	そぼろご飯 すまし汁 梨	米 パン粉 マヨネーズ 油 じゃが芋 砂糖 (麩)	鮭 ハム とり焼肉 味こんぶ (若布)	わけぎ いんげん パセリ きゃべつ 玉ねぎ 人参 梨	584
26 木	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 人参グラッセ ほうれん草のガーリック炒め 和風コンソメスープ オレンジ	ごまクッキー 牛乳	ごまクッキー きゃべつスープ オレンジ	米 油 バター 砂糖 オーブ 油 ごま油 小麦粉 ごま ベーキングパウダー	豚肉 ベーコン 卵 牛乳	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 人参 ほうれん草 もやし 椎茸 オレンジ (きゃべつ パセリ)	765
27 金	☆きょうのおべんとうなんだらな・幼児お弁当ラン子園 鮭入り海苔おにぎり(乳児 鮭入り海苔ご飯) 玉子焼き ミニウイナー きんぴら煮 茹でブロッコリー ミニトマト 梨 麦茶(乳児 味噌汁)	トマトスープ クラッカー	トーストパン トマトスープ 梨	米 砂糖 油 マヨネーズ マカロニ じゃが芋 バター クラッカー (食パン)	鮭 海苔 卵 ウイナー (乳児若布 味噌)	牛蒡 人参 ブロッコリー ミニトマト 梨 玉ねぎ 椎茸 いんげん ケチャップ	643
28 土	ご飯 とりのさつぱり煮 小松菜とさつま揚げの正油炒め 味噌汁	スティックパン 牛乳 パナナ	スティックパン オニオンスープ パナナ	米 砂糖 油 スティックパン	とり肉 さつま揚げ 味噌 牛乳	にんにく 生姜 小松菜 人参 きゃべつ パナナ (玉ねぎ)	525
30 月	コーンカレー 野菜サラダ チーズ 味噌汁 パイン	玉子と葱の雑炊	玉子と葱の雑炊 オレンジ	米 小麦 じゃが芋 油 マヨネーズ	豚焼肉 チーズ 豆腐 若布 味噌 卵	玉ねぎ 人参 コーン缶 ピース缶 カレーウ レタス 胡瓜 トマト パイン 葱 (オレンジ)	604

※食材の都合により献立を一部変更することがあります。

※0・1歳児の果物は、午後食に付きます。

※()内は0・1歳児のみ使用のものです。

9月の目標

夏に消耗した体力回復と運動会へ向けての体力作りの食事
食欲を回復させる献立、体力のつく食事の提供

12日…にじ懇談会おやつ試食

13日…十五夜・お月見献立

19日…つき懇談会おやつ試食

20日…お彼岸を意識しておはぎのおやつです。

26日…ほし懇談会おやつ試食

27日…絵本の中の料理

「きょうのおべんとうなんだらな」

幼児はお弁当バックに詰めて提供します。

夏バテ解消の献立と秋を感じる献立です。暑かった夏も秋へと、食材から季節の移り変わりがわかりますね。

