



# 9 月 献 立 表

R2・8・31 長 瀬 保 育 園

日 曜	昼 食	お や つ		午 後 食		熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	(kcal)
		2・3・4・5歳児	0・1歳児	2・3・4・5歳児	0・1歳児				
1 火	ご飯 さわらの変わり西京焼き 牛蒡の胡麻和え ほうれん草と竹輪のおかか和えNEW! すまし汁 パナナ	焼きそば 麦茶 2歳児 きゃべつピラフ 若布スープ	きゃべつピラフ 若布スープ パナナ	米 マヨネーズ 砂糖 バター 油 ごま 焼きそば麺	さわら 味噌 竹輪 鰹節 とり焼肉 若布	牛蒡 ほうれん草 おくら パナナ 人参 玉ねぎ きゃべつ 椎茸 ピーマン	537		
2 水	ご飯 とりの香味焼き ナムル漬け トマトしらす和えNEW! 味噌汁 オレンジ	ツナサンド 牛乳	ツナサンド レタス人参スープ オレンジ	米 砂糖 ごま油 油 食パン マヨネーズ	とり肉 しらす 味噌 ツナ缶 牛乳	生姜 葱 胡瓜 もやし 人参 トマト 大根 たら オレンジ (レタス)	659		
3 木	ご飯 白身魚の野菜ケチャップあんかけ じゃが芋煮 茹でブロッコリー 味噌汁	バナナパイNEW! 牛乳	バナナパイ マッシュルーム入りミルクスープ	米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 パイシート、バター	メルルーサ 若布 油揚げ 味噌 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 葱 バナナ シナモン(マッシュ缶)	668		
4 金	ご飯 豚肉の黒ゴマ焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁 パイン	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	ゆかりご飯 すまし汁 オレンジ	米 ごま 油 マカリニ マヨネーズ (麩)	豚肉 豆腐 味噌 小魚 (若布)	にんにく 胡瓜 人参 きゃべつ トマト 大根 葱 パイン ゆかり (オレンジ)	629		
5 土	ご飯 焼き鮭 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	レーズンバターロール 麦茶 パナナ	レーズンバターロール オニオンパセリスープ バナナ	米 ごま ごま油 麩 レーズンバターロール	鮭 若布 味噌	きゃべつ 人参 バナナ (玉ねぎ パセリ)	494		
7 月	ご飯 とりの塩唐揚げ せんきゃべつ ビーンズサラダ 味噌汁 梨	オレンジフレンチトースト 牛乳	オレンジフレンチトースト 若布コーンスープ 梨	米 片栗粉 油 マヨネーズ バター 砂糖	とり肉 ミックスビーンズ 味噌 卵 牛乳 (若布)	きゃべつ 玉ねぎ 胡瓜 ケチャップ レモン果汁 なす いんげん 葱 梨 オレンジジュース (コーン缶)	694		
8 火	ご飯 さばのカレームニエル 蒸し南瓜 ほうれん草とハムのソテー 味噌汁 パナナ	冷やしきつね 2歳児 雑炊	雑炊 バナナ	米 油 小麦粉 じゃが芋 茹でうどん	さば ハム 味噌 油揚げ	カレー粉 南瓜 ほうれん草 もやし きゃべつ パナナ 葱	526		
9 水	あぶ玉丼 胡瓜と若布のしらす和え ミニトマト 味噌汁 オレンジ	おさつスティック 牛乳	おさつスティック きゃべつスープ オレンジ	米 砂糖 さつま芋	油揚げ 卵 若布 しらす 味噌 牛乳	玉ねぎ 胡瓜 ミニトマト 大根 人参 葱 オレンジ (きゃべつ パセリ)	563		
10 木	ご飯 ポークケチャップ ほうれん草ガーリックソテー キャロットラペ 和風コンソメスープ パナナ	チーズオントースト 牛乳	チーズオントースト 青梗菜クリームコーンスープ バナナ	米 油 オリーブ油 砂糖 ごま油 食パン マーガリン	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	ケチャップ 玉ねぎ にんにく ほうれん草 人参 レーズン もやし 椎茸 パナナ (青梗菜 コーン缶)	543		
11 金	ご飯 ぶりの塩焼き 切干大根煮 やみつぎ胡瓜 味噌汁 パイン	麩のラスク 牛乳	麩のラスク 野菜スープ オレンジ	米 油 砂糖 ごま油 ごま 麩 バター	ぶり 油揚げ 若布 味噌 牛乳	切干大根 人参 胡瓜 きゃべつ パイン (玉ねぎ オレンジ)	543		
12 土	豚丼 サラダ漬け 味噌汁	塩バターパン 麦茶 パナナ	塩バターパン 中華風スープ パナナ	米 塩バターパン	豚肉 油揚 げ 味噌	玉ねぎ 椎茸 胡瓜 人参 きゃべつ 大根 パナナ	483		
14 月	ご飯 かじきの照り焼き 大根煮 野菜のごま和え 味噌汁 オレンジ	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド オニオントマトスープ オレンジ	米 砂糖 ごま 食パン マーガリン	かじき 若布 味噌 牛乳	大根 もやし きゃべつ ほうれん草 葱 オレンジ (玉ねぎ ケチャップ パセリ)	598		
15 火	ご飯 豆腐入りチキンナゲットNEW! ブロッコリーおかか和え トマト 味噌汁 パナナ	じゃがまるくん 牛乳	じゃがまるくん パナナ 麩入りコンソメスープ	米 片栗粉 油 じゃが芋 バター (麩)	とり焼肉 豆腐 鰹節 卵 味噌 海苔 牛乳	玉ねぎ 小松菜 人参 ブロッコリー トマト たら パナナ(コーン缶)	567		
16 水	ご飯 白身魚のあけほの焼きNEW! 蓮根ベーコンソテー ほうれん草のえのき和え 味噌汁	プリンアラモード せんべい (あお ゼリーアラモード)	ジャムサンド ミルクコーンスープ オレンジ	米 マヨネーズ 油 プリン せんべい (食パン 毎ジャム)	メルルーサ ベーコン 味噌 ホイップクリーム (牛乳)	人参 椎茸 コーン缶 ほうれん草 えのき もやし 大根 小松菜 パイン缶 みかん缶(玉ねぎ オレンジ)	625		
17 木	ご飯 ハンバーグ グリーンポテト 玉ねぎマカロニケチャップ炒め マッシュルーム入りスープ 梨	ヨーグルトケーキNEW! 牛乳	ヨーグルトケーキ 人参パセリスープ 梨	米 パン粉 油 バター じゃが芋 マカロニ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー	豚挽肉 卵 青海苔 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ ケチャップ 人参 マッシュ缶 梨 (パセリ)	660		
18 金	ご飯 さわらの塩バター焼き 人参甘煮 もやしと小松菜ごま和え なめこ汁 パイン	菜めしおにぎり 味こんぶ 麦茶	菜めしご飯 すまし汁 オレンジ	米 バター 砂糖 ごま (麩)	さわら 豆腐 味噌 味こんぶ	人参 もやし 小松菜 なめこ 葱 パイン 菜めしの葉(オレンジ)	540		
19 土	ご飯 納豆 さつま揚げと大根人参煮 味噌汁	黒パン 麦茶 パナナ	黒パン トマトスープ パナナ	米 砂糖 黒パン	納豆 さつま揚げ 味噌	大根 人参 玉ねぎ きゃべつ パナナ (ケチャップ)	497		
23 水	ご飯 かじきのお好み焼き風 さつま芋煮 よろこんぶ和え 味噌汁 オレンジ	きな粉おはぎ 麦茶	きな粉かけご飯 すまし汁 オレンジ	米 ごま マヨネーズ さつま芋 砂糖 ごま油	かじき 鰹節 青海苔 塩昆布 味噌 きな粉 (若布)	きゃべつ 胡瓜 人参 大根 葱 オレンジ	597		
24 木	タコライス パンプキンポテトサラダ チーズ 若布スープ パイン	コーンスープ クラッカー 2歳児 トーストパン コーンスープ	トーストパン コーンスープ パナナ	米 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 バター クラッカー 食パン	豚挽肉 枝豆 魚肉ソーセージ チーズ わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 きゃべつ ケチャップ カレー粉 南瓜 パイン コーン缶 マッシュ缶 (バナナ)	617		
25 金	ご飯 鮭のつくね焼き いんげんとハムのソテー 粉ふき芋 味噌汁 梨	メロンラスク 牛乳	メロンラスク 玉ねぎ人参スープ 梨	米 パン粉 マヨネーズ 油 じゃが芋 食パン ミックス粉 バター グラニュー糖	鮭 ハム 油揚げ 味噌 牛乳	わけぎ いんげん 茄子 玉ねぎ 梨 レモン果汁 (人参)	668		
26 土	ご飯 とりのさっぱり煮 小松菜と竹輪の正油炒め 味噌汁	甘食 麦茶 パナナ	甘食 オニオンスープ パナナ	米 砂糖 油 甘食	とり肉 竹輪 味噌	にんにく 生姜 小松菜 人参 きゃべつ パナナ (玉ねぎ)	501		
28 月	そぼろ混ぜご飯 ぶりの生姜焼き オレンジ トマトの味噌ドレッシング和え すまし汁	しろくまちゃんのほっとけーき 牛乳	しろくまちゃんのほっとけーき 野菜のミルクスープ オレンジ	米 麦 ごま 砂糖 油 麩 ミックス粉 バター	とり焼肉 ぶり 若布 味噌 なると 卵 牛乳	牛蒡 人参 ピース缶 生姜 トマト 葱 オレンジ (玉ねぎ きゃべつ)	658		
29 火	ご飯 マーボー茄子 春雨サラダ ミニトマト コーン入り玉子スープ パナナ	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 ベジタブルスープ パナナ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 小麦粉 ベーキングパウダー	生揚げ 豚挽肉 味噌 ハム 卵 チーズ 牛乳	茄子 にんにく 生姜 もやし 胡瓜 人参 ミニトマト コーン缶 パナナ ほうれん草 (ピース缶 玉ねぎ)	640		
30 水	さんまのかば焼き丼 胡瓜とみかんの酢の物 初秋汁	ナポリタン 牛乳 2歳児 ケチャップライス 葱スープ	ケチャップライス 葱スープ チーズ	米 小麦粉 油 砂糖 糸蒟蒻 里芋 スパゲティ	さんま 若布 豆腐 味噌 ハム 牛乳 (チーズ)	生姜 胡瓜 みかん缶 葱 牛蒡 人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ	640		

※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

16日...あおミニクッキング

23日...お彼岸を意識しておはぎのおやつです。

28日...絵本の中の料理

「しろくまちゃんのほっとけーき」



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。