



9月献立表



R3・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	エネルギー(kcal)
		2・3・4・5歳児	0・1歳児	0・1歳児	0・1歳児				
1	水	ご飯 ぶりの塩焼き 大豆の五目煮 きやべつゆかり和え 味噌汁 オレンジ	冷やしきつね 2歳児 雑炊	雑炊 オレンジ	米 蒟蒻 油 砂糖 茹でうどん	ぶり 茹で大豆 とり肉 昆布 若布 味噌 油揚げ	人参 絹さや きやべつ 玉ねぎ オレンジ 葱	546	
2	木	親子丼 胡瓜と若布のしらす和え ミニトマト 味噌汁 パナナ	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド 野菜のトマトスープ パナナ	米 砂糖 油 食パン マーガリン	とり肉 卵 若布 しらす 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーズ缶 胡瓜 ミニトマト 大根 葱 パナナ (きやべつ ケチャップ)	678	
3	金	ご飯 かじきの照り焼き 人参甘煮 おかか和え 味噌汁 パイン	茹でじゃが(幼児 マヨ付き) 麦茶	茹でじゃが オレンジ マッシュルーム入りスープ	米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	かじき 鰹節 豆腐 味噌	人参 きやべつ ほうれん草 あさつき (玉ねぎ マッシュ缶 オレンジ)	425	
4	土	ご飯 豚肉の生姜焼き サラダ漬け 味噌汁	牛乳パン 牛乳 パナナ	牛乳パン オニオンスープ パナナ	米 油 麩 牛乳パン	豚肉 味噌 牛乳	生姜 胡瓜 人参 きやべつ 葱 パナナ (玉ねぎ)	554	
6	月	ハヤシライス 切干大根ナムル チーズ 若布スープ オレンジ	シュガートースト 牛乳	シュガートースト ミルクコーンスープ オレンジ	米 麦 砂糖 ごま ごま油 食パン マーガリン グラニュー糖	豚肉 かにかま チーズ 若布 牛乳	玉ねぎ マッシュ缶 切干大根 胡瓜 オレンジ (クリームコーン缶)	677	
7	火	ご飯 さばのごまマヨ焼き 牛蒡甘辛煮 青菜人参お浸し 味噌汁 パナナ	菜めしおにぎり 味こんぶ 麦茶	菜めしご飯 人参ねぎすまし汁 パナナ	米 マヨネーズ ごま 砂糖	さば 油揚げ 味噌 味こんぶ	牛蒡 ほうれん草 人参 なす パナナ 菜めしの素 (葱)	556	
8	水	ご飯 とりの梅味噌焼きNEW! ひじき枝豆煮 やみついきやべつ すまし汁 梨	カレーポテト 牛乳	カレーポテト 若布大根スープ 梨	米 油 砂糖 ごま油 ごま 麩 じゃが芋 小麦粉 パン粉	とり肉 味噌 ひじき 枝豆 なると 牛乳 (若布)	しそ 梅肉 人参 きやべつ 葱 梨 カレー粉 (大根)	576	
9	木	ご飯 白身魚の青海苔ムニエル トマト パナナ マカロニケチャップソテー 人参大根コンソメスープ	冷や汁	冷や汁 パナナ	米 小麦粉 油 マカロニ ごま	メルルーサ 青海苔 味噌	トマト 玉ねぎ ケチャップ 人参 大根 パセリ パナナ 胡瓜	511	
10	金	ご飯 豚肉のシャリアピンステーキ 人参グラッセ いんげんコーンソテー 味噌汁 パイン	ツナサンド 牛乳	ツナサンド オレンジ オニオントマトスープ	米 ごま油 砂糖 マーガリン バター 食パン マヨネーズ	豚肉 味噌 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん コーン缶 きやべつ パイン 胡瓜 (ケチャップ オレンジ)	657	
11	土	ご飯 焼き鮭 竹輪人参大根煮物 味噌汁	コッペパン(ジャム添え) 牛乳 パナナ	コッペパン ミルクスープ パナナ	米 砂糖 コッペパン いちごジャム	鮭 竹輪 若布 味噌 牛乳	大根 人参 葱 パナナ (玉ねぎ)	579	
13	月	ご飯 さわらの変わり西京焼き 大根煮 ナムル漬け すまし汁 パナナ	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 ベジタブルスープ パナナ	米 マヨネーズ 砂糖 バター 油 ごま油 麩 食パン	さわら 味噌 若布 卵 牛乳	大根 胡瓜 もやし 人参 パナナ オレンジジュース (コーン缶 ビーズ缶 玉ねぎ)	634	
14	火	ご飯 豚肉の黒ゴマ焼き きやべつ胡瓜 南瓜煮 味噌汁 梨	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 梨	米 ごま 油 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 チーズ 牛乳	にんにく きやべつ 胡瓜 南瓜 なめこ 小葱 梨 ほうれん草 (人参 パセリ)	650	
15	水	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 粉ふき芋カレー風味 味噌汁 オレンジ	若布おにぎり 小魚 麦茶	若布ご飯 麩ねぎすまし汁 オレンジ	米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 (麩)	メルルーサ 味噌 小魚 炊き込み若布	玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン 生姜 にんにく ケチャップ ブロッコリー カレー粉 パセリ もやし 大根 オレンジ (葱)	570	
16	木	きびご飯 ささみフライ せんきやべつ スパゲティサラダ 味噌汁	パイン入りバターケーキ 牛乳	パイン入りバターケーキ 大根トマトスープ	米 きび ごま 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ マヨネーズ 麩 ミックス粉 砂糖 バター	ささみ 卵 ツナ缶 味噌 牛乳	きやべつ 胡瓜 人参 玉ねぎ たら パイン缶 (大根 トマト パセリ)	663	
17	金	ご飯 かじきの生姜焼き 人参蓮根きんぴら ほうれん草としらすの正油フレンチ 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 油 ごま油	かじき しらす 若布 味噌 卵	生姜 蓮根 人参 ほうれん草 きやべつ パイン 葱 (オレンジ)	497	
18	土	豚丼 塩もみ野菜のごまごし 味噌汁	牛乳パン 牛乳 パナナ	牛乳パン 中華風スープ パナナ	米 ごま ごま油 牛乳パン	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ 椎茸 きやべつ 人参 大根 小葱 パナナ	528	
21	火	○お月見献立○ うさちゃんご飯 とりの立田揚げ さつま芋甘煮 青菜えのきナムル ミニトマト すまし汁 梨	満月ゼリー 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 ごま ごま油 麩 牛乳米天の薬 グラニュー糖 せんべい (食パン いちごジャム)	蒲鉾 とり肉 若布 牛乳	レーズン 生姜 ほうれん草 えのき 人参 ミニトマト 葱 梨 枝豆 (玉ねぎ チョップ パセリ)	638	
22	水	ご飯 鮭のつくね焼き きやべつハムソテー 粉ふき芋 味噌汁 パイン	ウインナーパン 牛乳 2歳児魚肉ソーセージパン 牛乳	魚肉ソーセージパン レタス人参スープ パナナ	米 パン粉 マヨネーズ 油 じゃが芋 バターロール 牛乳	鮭 ハム 味噌 ウインナー 魚肉ソーセージ 牛乳	わけぎ きやべつ 茄子 玉ねぎ パイン ケチャップ (レタス 人参)	704	
24	金	ご飯 とりの香味焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁 オレンジ	きな粉おはぎ 麦茶	きな粉かけご飯 人参若布すまし汁 オレンジ	米 砂糖 ごま油 油 マカロニ マヨネーズ	とり肉 味噌 きな粉 (若布)	生姜 葱 胡瓜 人参 きやべつ トマト 大根 たら オレンジ	606	
25	土	ご飯 さわらの照り焼き 人参きやべつのごま和え 味噌汁	コッペパン(ジャム添え) 牛乳 パナナ	コッペパン トマトスープ パナナ	米 砂糖 ごま コッペパン いちごジャム	さわら 若布 味噌 牛乳	きやべつ 人参 大根 パナナ (玉ねぎ ケチャップ)	572	
27	月	ご飯 ぶりの漬け衣焼き 切干大根と油揚げ煮 やみついきやべつ 味噌汁 パイン	チーズおかかおにぎり 麦茶	チーズおかかご飯 オレンジ 若布玉ねぎすまし汁	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	ぶり 油揚げ 味噌 鰹節 チーズ (若布)	生姜 切干大根 人参 胡瓜 えのき 葱 パイン (玉ねぎ オレンジ)	641	
28	火	彩り野菜のキーマカレーNEW! フレンチサラダ チーズ オニオンパセリスープ	麩のラスク 牛乳	麩のラスク 野菜スープ	米 麦 油 麩 バター グラニュー糖	豚挽肉 枝豆 チーズ 牛乳	玉ねぎ トマト 茄子 コーン缶 カールウ レタス 胡瓜 人参 みかん缶 (パセリ きやべつ)	575	
29	水	□きょうのおべんとうなんだろな・幼児お弁当ランチ 鮭入り海苔おにぎり(乳児 鮭入り海苔ご飯) 玉子焼き ミニウインナー 蓮根きんぴら 茹でブロッコリー ミニトマト 梨 麦茶(乳児 味噌汁)	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド オニオンミルクスープ 梨	米 砂糖 油 ごま油 ごま マヨネーズ 食パン いちごジャム	鮭 海苔 卵 ミニウインナー 若布 味噌 牛乳	蓮根 ブロッコリー ミニトマト 梨 葱 (玉ねぎ)	714	
30	木	ご飯 マーボー茄子 胡瓜とハムの春雨サラダ 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 大根小葱スープ	ケチャップライス 大根小葱スープ パナナ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま スパゲティ 油	生揚げ 豚挽 肉 味噌 ハム 卵 牛乳	茄子 にんにく 生姜 胡瓜 ミニトマト レタス パナナ 玉ねぎ ビーマン ケチャップ (大根 小葱)	600	

※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

21日・・・十五夜・お月見献立
24日・・・お彼岸を意識しておはぎのおやつです。
29日・・・絵本の中の料理
「きょうのおべんとうなんだろな」
幼児はお弁当パ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。