



9 月 献 立 表

R4・8・31 長 洲 保 育 園

日 曜	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				
1 木	ご飯 鮭のつくね焼き 人参甘辛煮 ほうれん草ベーコンソテー 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 若布クリームコーンスープ 梨	米 パン粉 マヨネーズ 油 砂糖 食パン バター	鮭 ベーコン 油揚げ 味噌 卵 牛乳 (若布)	わけぎ 人参 ほうれん草 きやべつ 梨 オレンジジュース (クリームコーン缶)	639
2 金	ご飯 とりのマーメレード焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁 パイン	冷やしきつね 2歳児 雑炊		雑炊 オレンジ	米 マーメレードジャム 油 マカロニ マヨネーズ 茹でうどん	とり肉 卵 味噌 油揚げ	胡瓜 人参 きやべつ トマト にら パイン 葱 (オレンジ)	537
3 土	ご飯 ぶりの照り焼き 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	ヨーグルト クラッカー パナナ		ヨーグルト パナナ	米 砂糖 ごま ごま油 麩 クラッカー	ぶり 味噌 ヨーグルト	きやべつ 人参 大根 小葱 パナナ	516
5 月	ご飯 さばの香りゴマ焼きNEW! 大根煮 きやべつのよろ昆布和え 味噌汁 オレンジ	玉子サンド 牛乳		玉子サンド レタス人参スープ オレンジ	米 ごま 片栗粉 ごま油 砂糖 食パン マヨネーズ	さば 塩昆布 豆腐 味噌 卵 牛乳	にんにく 生姜 大根 きやべつ 胡瓜 人参 葱 オレンジ (レタス)	652
6 火	タコライス じゃが芋オープン焼き チーズ 若布スープ	フルーツヨーグルト		黒パン オニオンマトスープ パナナ	米 油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖 (黒パン)	豚挽肉 チーズ 若布 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 きやべつ ケチャップ ソース カレー粉 みかん缶 パイン缶 桃缶 (パセリ パナナ)	493
7 水	ご飯 豆腐入りチキンナゲット 茹でブロッコリー トマト 味噌汁	パナナピザ 牛乳		パナナピザ 人参パセリスープ	米 片栗粉 油 マヨネーズ ピザクラフト バター グラニュー糖	とり挽肉 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 小松菜 人参 ブロッコリー トマト 茄子 いんげん 葱 パナナ (パセリ)	542
8 木	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 胡瓜ゆかり和え 玉ねぎマカロニケチャップ炒め 味噌汁 パイン	若布と葱の中華風雑炊 NEW!		若布と葱の中華風雑炊 オレンジ	米 油 マカロニ ごま油	豚肉 味噌 若布	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく ケチャップ 胡瓜 ゆかり きやべつ (オレンジ)	542
9 金	㊦十五夜献立㊦ ご飯 かじきの生姜焼き さつま芋煮 ほうれん草とえのき和え 味噌汁 梨	お月様蒸しパン 牛乳		お月様蒸しパン オニオンミルクスープ 梨	米 さつま芋 砂糖 ミックス粉 バター	かじき 味噌 牛乳	生姜 ほうれん草 えのき 大根 人参 葱 梨 南瓜 (玉ねぎ)	522
10 土	豚丼 サラダ漬けゆかり味 味噌汁	ヨーグルト クラッカー パナナ		ヨーグルト パナナ	米 麩 クラッカー	豚肉 若布 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ 椎茸 胡瓜 人参 きやべつ ゆかり パナナ	456
12 月	ご飯 ささみのおかかバター正油焼きNEW! 人参グラッセ 粉ふき芋 味噌汁 パイン	菜めしおにぎり△ 小魚 麦茶		菜めしご飯 麩玉ねぎすまし汁 オレンジ	米 小麦粉 バター 砂糖 じゃが芋 (麩)	ささみ 鰹節 卵 味噌 小魚	人参 パセリ きやべつ パイン 菜めしの素 (玉ねぎ オレンジ)	530
13 火	衣笠井(京都府) 胡瓜と若布のしらす和え ミニトマト 味噌汁 梨	三色ゼリー せんべい		スティックパン ミルクコーンスープ 梨	米 砂糖 ゼリーの素 せんべい (スティックパン)	油揚げ 卵 若布 しらす 味噌 (牛乳)	葱 胡瓜 ミニトマト しめじ 小葱 大根 梨 (ク リームコーン缶 玉ねぎ)	477
14 水	ご飯 豚肉の香味焼き ツナサラダ 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 ベジタブルスープ パナナ	米 砂糖 ごま油 ごま 油 麩 食パン マーガリン	豚肉 ツナ缶 味噌 牛乳	玉ねぎ にんにく きやべつ 胡瓜 人参 コーン缶 トマト にら パナナ (ピース缶)	666
15 木	ご飯 白身魚のフライタルタルソースかけ せんきやべつ 枝豆入りひじき煮 初秋汁 梨	みたらしじゃが芋NEW! 麦茶		みたらしじゃが芋 オニオンパセリスープ 梨	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 鶏 里芋 じゃが芋 片栗粉	メルルーサ 卵 ひじき 枝豆 豆腐 味噌	玉ねぎ きやべつ 葱 牛蒡 人参 梨 (パセリ)	511
16 金	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 里芋煮 大根ハムサラダ 味噌汁 パイン	きやべつスパゲティ 牛乳 2歳児 きやべつピラフ 麩入りコンソメスープ		きやべつピラフ オレンジ 麩入りコンソメスープ	米 油 里芋 砂糖 ごま スパゲティ オリーブ油 (麩)	豚肉 ハム 味噌 豚挽肉 牛乳	ケチャップ ソース 玉ねぎ にんにく 大根 胡瓜 人参 茄子 パイン きやべつ コーン缶 (オレンジ)	594
17 土	ご飯 焼き鮭 ミニ竹輪と大根人参煮 味噌汁	ヨーグルト クラッカー パナナ		ヨーグルト パナナ	米 砂糖 クラッカー	鮭 ミニ竹輪 若布 味噌 ヨーグルト	大根 人参 葱 パナナ	487
20 火	ご飯 かじきのピザ風焼き 南瓜バター正油NEW! シルバーサラダ きやべつスープ	きな粉おはぎ 麦茶		きな粉かけご飯 人参麩すまし汁	米 バター 春雨 マヨネーズ 砂糖 (麩)	かじき チーズ ハム きな粉	ケチャップ 玉ねぎ ピーマン 南瓜 胡瓜 みかん缶 きやべつ パセリ (人参)	548
21 水	ご飯 とりの葱塩だれ焼き さつま芋レモン煮 ブロッコリーおかか和え 味噌汁 パナナ	ジャムサンド 牛乳		ジャムサンド パナナ マッシュルーム入りミルクスープ	米 ごま油 さつま芋 砂糖 食パン 苺ジャム	とり肉 鰹節 味噌 牛乳	葱 にんにく レモン果汁 ブロッコリー 大根 えのき あさつき パナナ (玉ねぎ マッシュ缶)	627
22 木	ご飯 さわらの変わり西京焼き 牛蒡の胡麻和え 切干大根サラダ すまし汁 梨	□海苔塩むすび△ 麦茶		若布ご飯 きやべつ味噌汁 梨	米 マヨネーズ 砂糖 バター 油 ごま 麩	さわら 味噌 ハム なる 海苔 (炊き込み若布)	牛蒡 切干大根 胡瓜 葱 梨 (きやべつ)	522
24 土	ご飯 とりのさっぱり煮 コーン入り野菜ソテー 味噌汁	ヨーグルト クラッカー パナナ		ヨーグルト パナナ	米 砂糖 ごま油 クラッカー	とり肉 若布 味噌 ヨーグルト	にんにく 生姜 人参 きやべつ コーン缶 大根 パナナ	498
26 月	ご飯 豚肉の梅生姜焼き ナムル漬け トマト 味噌汁 オレンジ	チーズシュガートースト 牛乳		チーズシュガートースト 青梗菜クリームコーンスープ オレンジ	米 油 ごま油 食パン マーガリン グラニュー糖	豚肉 若布 味噌 チーズ 牛乳	玉ねぎ ピーマン 生姜 梅肉 胡瓜 もやし 人参 トマト きやべつ オレンジ (青梗菜 クリームコーン缶)	634
27 火	ご飯 竹輪のフライ せんきやべつ ポテトサラダ 味噌汁 梨	焼きそばパン 牛乳		焼きそばパン オニオンスープ 梨	米 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ コッペパン 焼きそば麺	竹輪 卵 豆腐 味噌 青海苔 牛乳	きやべつ 人参 胡瓜 なめこ 葱 梨 ソース (玉ねぎ)	664
28 水	ご飯 ささみのピカタ いんげんコーンソテー キャロットラペ 和風コンソメスープ パナナ	じゃこおにぎり△ 味こんぶ 麦茶		じゃこご飯 若布玉ねぎ味噌汁 パナナ	米 小麦粉 バター オリーブ油 砂糖 ごま油 ごま	ささみ 卵 ベーコン しらす 味こんぶ (若布)	いんげん コーン缶 人参 レーズン レモン果汁 もやし 椎茸 パナナ 小葱 (玉ねぎ)	621
29 木	ご飯 白身魚の黄金焼きNEW! 蓮根ベーコンソテー 人参青菜ごま和え 味噌汁 パイン	ヨーグルトケーキ 牛乳		ヨーグルトケーキ オレンジ 野菜のミルクスープ	米 マヨネーズ 油 ごま 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター	メルルーサ ベーコン 卵 ヨーグルト 牛乳 ﾄｯﾎﾟｲﾝｸﾞ ﾐﾚﾂ	ケチャップ 蓮根 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 人参 パイン ｽﾀｰﾅｽﾞ 梨 (きやべつ オレンジ)	549
30 金	彩り野菜のキーマカレー ハワイアンサラダ チーズ マッシュルーム入りスープ	麩のラスク 牛乳		麩のラスク 大根若布中華風スープ	米 麦 油 麩 バター グラニュー糖	豚挽肉 枝豆 チーズ 牛乳 (若布)	玉ねぎ トマト 茄子 コーン缶 カレールウ 胡瓜 きやべつ レタス パイン缶 人参 マッシュ缶 (大根)	563

※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

9日・・・お月見会・十五夜献立

13日・・・ご当地料理・京都府の衣笠井

22日・・・絵本の中の料理・「いろいろごはん」より
海苔塩むすびのおやつです。



まだまだ暑い日も残り、夏バテ解消の献立と秋を感じる献立を
入れてみました。

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。