



9 月 献 立 表

R5・8・31 長 瀬 保 育 園

日 曜	昼 食	お や つ 2・3・4・5歳児	午 後 食 0・1歳児	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)
1 金	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 梨	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド 野菜のミルクスープ 梨	米 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ マヨネーズ 鮎 食パン マーガリン	ささみ 卵 ハム 味噌 牛乳	きやべつ 胡瓜 人参 にら 梨 (玉ねぎ きやべつ)	654
2 土	ご飯 さばの生姜焼き サラダ漬けゆかり和え 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト パナナ 麦茶	米 麴 せんべい	さば 味噌 ヨーグルト	生姜 胡瓜 人参 きやべつ ゆかり 葱 パナナ	500
4 月	衣笠井 胡瓜と若布のしらす和え ミニトマト 味噌汁 パイン	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 オレンジ	米 砂糖 せんべい ゼリーの素 (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 大根 パイン (コーン缶 玉ねぎ オレンジ)	503
5 火	ご飯 豚肉の黒ゴマ焼き やみつききやべつ 南瓜煮 味噌汁	バナナピザ 牛乳	バナナピザ 人参パセリスープ	米 ごま 油 ごま 砂糖 ピザクラフト バター グラニュー糖	豚肉 卵 味噌 牛乳	にんにく きやべつ 南瓜 葱 パナナ シナモン (人参 パセリ)	630
6 水	ご飯 かじき梅焼き さつま揚げ煮 胡瓜ごま和え 具沢山なめこ汁 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 ベジタブルスープ オレンジ	米 砂糖 ごま 食パン チーズ マーガリン グラニュー糖	かじき さつま揚げ 豆腐 味噌 チーズ 牛乳	梅肉 胡瓜 なめこ 人参 玉ねぎ 小松菜 オレンジ (コーン缶 ピース缶)	603
7 木	ご飯 ポークケチャップ 大根煮 いんげんコーンソテー 洋風味噌汁NEW! バナナ	ごま油香る塩昆布おにぎり△ 麦茶 NEW!	ごま油香る塩昆布ご飯 人参玉ねぎすまし汁 バナナ	米 油 砂糖 バター ごま油 ごま	豚肉 ベーコン 味噌 塩昆布	ケチャップ ソース 玉ねぎ にんにく 大根 いんげん コーン缶 きやべつ バナナ (人参)	586
8 金	ご飯 白身魚の青海苔マヨ焼き さつま芋バター煮 ナムル漬け 味噌汁 みかん	厚切りフレンチトースト 牛乳	フレンチトースト みかん 若布クリームコーンスープ	米 マヨネーズ さつま芋 砂糖 バター ごま油 食パン	メルルーサ 青海苔 味噌 卵 牛乳 (若布)	玉ねぎ 胡瓜 もやし 人参 茄子 みかん (コーン缶)	617
9 土	ご飯 とりの照り焼き 人参きやべつごま和え 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト パナナ 麦茶	米 砂糖 ごま 麴 せんべい	とり肉 味噌 ヨーグルト	きやべつ 人参 大根 パナナ	538
11 月	⑤世界の料理(タイ) ガバオライス ヤムウンセン ミニトマト タイ風スープ バナナ	カノム・カイ・ノッククラター (さつま芋のドーナツ) 牛乳	カノム・カイ・ノッククラター マッシュルーム入りミルクスープ バナナ	米 ごま油 砂糖 春雨 油 さつま芋 ミックス粉 (幼児 粉糖)	とり挽肉 豚挽肉 豆腐 海苔 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく しそ 胡瓜 もやし レモン汁 ミニトマト バナナ (マッシュ缶)	594
12 火	ご飯 かじきの南蛮漬NEW! 切り干大根煮 きゅうりゆかり和え 味噌汁	桃のケーキ●NEW! 牛乳	桃のケーキ 青梗菜クリームコーンスープ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 ベーキングパウダー バター グラニュー糖	かじき 油揚げ 味噌 卵 牛乳	にんにく 生姜 切り干大根 人参 胡瓜 ゆかり ズッキーニ えのき 桃缶 (青梗菜 コーン缶)	650
13 水	ご飯 とりのマーマレード焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁 パイン	カレー蒸しパンNEW! 牛乳	カレー蒸しパン 大根トマトスープ オレンジ	米 マーマレードジャム 油 マカロニ マヨネーズ ミックス粉	とり肉 若布 味噌 牛乳 ハム	胡瓜 人参 きやべつ トマト 玉ねぎ パイン カレー粉 コーン缶 (大根 ケチャップ パセリ オレンジ)	625
14 木	ご飯 鮭の生姜焼き 人参蓮根きんぴら 梨 ほうれん草と竹輪の正油フレンチNEW! 味噌汁	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 レタス玉ねぎスープ 梨	米 油 ごま油 コッペパン	鮭 ミニ竹輪 若布 味噌 ウインナー 魚肉ソーセージ 牛乳	生姜 蓮根 人参 ほうれん草 きやべつ 梨 ケチャップ (レタス 玉ねぎ)	595
15 金	ご飯 とりの梅味噌焼き ひじき枝豆煮 きやべつのごまじゃこサラダNEW! すまし汁	フルーツヨーグルト	黒パン パナナ オニオンパセリトマトスープ	米 油 砂糖 ごま油 ごま 麴 (黒パン)	とり肉 味噌 ひじき 枝豆 しらす なた ヨーグルト	しそ 梅肉 きやべつ 胡瓜 葱 みかん缶 パイン缶 桃缶 (玉ねぎ ケチャップ パセリ バナナ)	433
16 土	ご飯 さわらの照り焼き 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト パナナ 麦茶	米 砂糖 ごま ごま油 せんべい	さわら 若布 味噌 ヨーグルト	きやべつ 人参 大根 パナナ	506
19 火	ご飯 豚肉のシャリアピンスステーキ 人参グラッセ ズッキーニハーブソルト焼き 味噌汁 バナナ	若布コーンおにぎり△ 味こんぶ 麦茶	若布コーンご飯 大根人参すまし汁 バナナ	米 ごま油 砂糖 マーガリン オリーブ油	豚肉 味噌 炊き込み若布 味こんぶ	玉ねぎ 人参 ズッキーニ きやべつ しめじ パナナ コーン缶 (大根)	524
20 水	ご飯 鮭のつくね焼き 粉ふき芋 きやべつハムソテー 味噌汁 パイン	冷やしきつね 2歳児 雑炊	雑炊 オレンジ	米 パン粉 マヨネーズ 油 じゃが芋 茹うどん	鮭 ハム 卵 味噌 油揚げ	万能ねぎ きやべつ にら パイン 葱 (オレンジ)	505
21 木	彩り野菜のキーマカレー フレンチサラダ チーズ オニオンパセリスープ	麴のラスク 牛乳	麴のラスク 野菜のトマトスープ	米 麦 油 麴 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 カレールウ レタス 胡瓜 人参 みかん缶 パセリ (きやべつ ケチャップ)	542
22 金	ご飯 さばの葱マヨ焼き 牛蒡甘辛煮 青菜きやべつおかか和え 味噌汁 バナナ	きな粉おはぎ 麦茶	きな粉かけご飯 人参若布すまし汁 バナナ	米 マヨネーズ ごま 砂糖 餅米	さば 鰯節 油揚げ 味噌 きな粉 (若布)	葱 牛蒡 きやべつ ほうれん草 茄子 バナナ (人参)	576
25 月	ご飯 かじきピザ焼き 蒸し南瓜 バナナ ほうれん草ベーコンソテー かぶのスープ	スタミナクッパ	スタミナクッパ バナナ	米 油 ごま油	かじき チーズ ベーコン 豚挽肉 卵	ケチャップ 玉ねぎ ビーマン 南瓜 ほうれん草 かぶ えのき バナナ きやべつ 人参 大根 にら にんにく 生姜	527
26 火	□絵本の中の料理「おべんとう」幼児お弁当ランチ ごま塩かけご飯 揚げないミートボール 玉子焼き タコウイナー 茹でブロッコリー 人参甘煮 ポテトサラダ 麦茶 オレンジ	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド オレンジ オニオンミルクスープ	米 ごま 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 食パン 梅ジャム	豚挽肉 卵 タコウイナー 牛乳	玉ねぎ ケチャップ ソース ブロッコリー 人参 胡瓜 オレンジ	696
27 水	マーボー茄子丼 胡瓜若布みかん酢の物 チーズ クリームコーンかき玉スープ	海苔塩おにぎり△ 小魚 麦茶	海苔かけご飯 かぶ味噌汁	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生揚げ 豚挽肉 味噌 若布 チーズ 卵 海苔 小魚	茄子 にんにく 生姜 胡瓜 みかん缶 コーン缶 (かぶ 人参)	513
28 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 味噌汁 梨	玉子ドック 牛乳	玉子ドック きやべつ玉ねぎスープ 梨	米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ コッペパン	メルルーサ 味噌 卵 牛乳	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 もやし 大根 梨 (きやべつ パセリ)	579
29 金	○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 青菜えのきなナムル ミニトマト すまし汁	満月ゼリー せんべい	まんまるサンド オレンジ 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 牛乳寒天の素 グラニュー糖 せんべい (食パン 梅ジャム)	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 桃缶 (玉ねぎ ケチャップ パセリ オレンジ)	643
30 土	ご飯 焼き鮭 竹輪人参大根煮物 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト パナナ 麦茶	米 砂糖 せんべい	鮭 味噌 ヨーグルト	大根 人参 玉ねぎ きやべつ バナナ	535

※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

11日…世界の料理(タイ)
22日…お彼岸の時期ではおはぎのおやつです。
26日…絵本の中の料理「おべんとう」より
幼児はお弁当パックに詰めて提供します。
29日…十五夜・お月見献立



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。