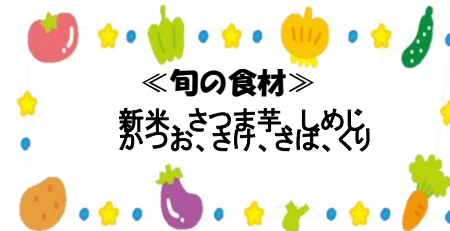


令和4年 9月 予定献立表 太陽認定こども園

日(曜)	献立	エネルギーKcal 蛋白質_g 脂質_g	主 な 材 料 名 熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	午前おやつ (未満児)	午後おやつ
1(木)	【キウイの日】 ご飯、卵スープ、鶏肉のBBQソース コールスローサラダ、キウイ	562(449) 22.5(17.0) 21.7(16.2)	精白米 ビーフン ごま油	鶏肉、ハム 鶏卵、豚肉 醤油	キャベツ、もやし きゅうり、コーン 人参、キウイ	牛乳	焼きビーフン 麦茶 (以)ミニチーズ
2(金)	ご飯、麩のすまし汁 鯖のネギ味噌焼き 五目金平、ほうれん草のごま和え	571(488) 22.4(18.3) 18.0(14.4)	精白米 小麦粉 黒糖、ごま	鯖、ちくわ わかめ 牛乳、鶏卵	ねぎ、れんこん ピーマン、ごぼう ほうれん草、人参	野菜ジュース	【牛乳の日】 サーターアランダギー 牛乳
3(土)	ナポリタンスパゲティ オニオンスープ 果物	602(504) 20.5(17.8) 20.7(18.0)	スパゲティ オリーブ油	ウインナー ベーコン 牛乳	ピーマン、果物 玉ねぎ、人参	プリン	カステラ ミニゼリー、牛乳 (以)せんべい
5(月)	わかめご飯、キャベツのスープ 鰯の黄金焼き ブロッコリーソテー、果物	569(509) 29.5(26.2) 16.2(16.0)	精白米 小麦粉 マヨネーズ	鰯、鶏卵 ウインナー 鶏肉、味噌	ブロッコリー コーン、干し椎茸 キャベツ、人参	牛乳	チキンナゲット 野菜ジュース
6(火)	【黒ゴマの日】 ご飯、じゃが芋の味噌汁、鶏肉の南部焼き 切干大根の炒り煮、オクラのおかか和え	587(517) 22.0(20.6) 22.8(18.2)	精白米 小麦粉 じゃが芋	鶏肉、鰹 油揚げ 牛乳、鶏卵	切干大根、人参 オクラ、干し椎茸 もやし、玉ねぎ	ヨーグルト	はちみつレモンケーキ 牛乳
7(水)	ご飯、小ネギの味噌汁 鰯の竜田揚げ 炒り豆腐、たくあんきゅうり	565(506) 23.8(21.6) 16.9(16.5)	精白米 ペンネ 小麦粉	鰯、バター 豆腐、鶏肉 鶏卵、チーズ	たくあん、きゅうり 小ねぎ、えのき 玉ねぎ、人参	牛乳	クリームソースペンネ 果物 麦茶
8(木)	【ハヤシライスの日】 ハヤシライス シーザーサラダ	597(509) 18.7(14.9) 37.6(30.1)	精白米 じゃが芋 クルトン	豚肉、鶏卵 ベーコン きな粉、バター	サニーレタス きゅうり、トマト マッシュルーム	野菜ジュース	きな粉クッキー 牛乳
9(金)	ご飯、玉ねぎの味噌汁 あんかけ豆腐 大根サラダ、錦糸しゅうまい	597(474) 21.0(18.0) 22.3(19.3)	精白米 マヨネーズ 米粉、調合油	豆腐、鶏肉 ツナ、鶏卵 わかめ	大根、きゅうり 水菜、人参 玉ねぎ	牛乳	いちごパバロア (以)クッキー
10(土)	冷製豆乳うどん かき揚げ 果物	604(493) 20.5(17.2) 28.4(23.7)	うどん ごま油 調合油	豚肉、豆乳 牛乳、醤油 調合油	玉ねぎ、人参 ほうれん草、果物	プリン	カスタードケーキ ミニゼリー、牛乳 (以)せんべい
12(月)	ご飯、チンゲン菜のスープ 鶏肉の中華照り焼き マカロニサラダ、かぼちゃの甘煮	604(504) 16.8(14.4) 23.7(20.1)	精白米 マカロニ グラニュー糖	鶏肉、ハム バター、醤油 グラニュー糖	南瓜、きゅうり チンゲン菜 えのき、人参	牛乳	お麩のラスク 野菜ジュース
13(火)	【誕生会】 きのこの炊き込みご飯、はんぺんのすまし汁 秋鮭フライ、さつま芋サラダ、十五夜デザート	599(506) 24.5(21.3) 19.2(15.5)	精白米 パン、調合油 さつま芋	鮭、油揚げ はんぺん 鶏卵、牛乳	しめじ、まいたけ 小ねぎ、人参 きゅうり、果物	ヨーグルト	マロンホイップサンド 果物 牛乳
14(水)	パン、キャベツとあさりのクリームスープ ポークチャップ ほうれん草ソテー、果物	607(486) 21.0(16.8) 31.2(24.9)	パン、砂糖 うどん 小麦粉	豚肉、あさり ベーコン かまぼこ	ほうれん草 マッシュルーム キャベツ、ねぎ	牛乳	きつねうどん 麦茶
15(木)	【ひじきの日】 ご飯、なすの味噌汁 ひじき入り和風ハンバーグ、ごぼうサラダ、ミニゼリー	607(485) 25.4(20.4) 25.4(20.3)	精白米 パイシート 調合油、ごま	豚肉、豆腐 ひじき、鶏卵 ハム、チーズ	ごぼう、なす きゅうり、人参 玉ねぎ	野菜ジュース	ミートパイ 牛乳
16(金)	ゆかりご飯、さつま芋の味噌汁 赤魚の煮付け ちくわの磯部揚げ、お浸し	590(471) 19.3(17.2) 15.1(13.5)	精白米 さつま芋 こんにやく	赤魚、ちくわ 青のり、醤油 ヨーグルト	小松菜、もやし 人参、ねぎ、黄桃 みかん、パイン	牛乳	フルーツヨーグルト (以)ウエハース
17(土)	豚丼 なめこの味噌汁 果物	605(519) 19.6(17.6) 22.7(20.1)	精白米 調合油 砂糖	豚肉、豆腐 牛乳、醤油 味噌	玉ねぎ、レタス なめこ、果物	プリン	パウムクーヘン ミニゼリー、牛乳 (以)せんべい

日(曜)	献立	エネルギーKcal 蛋白質_g 脂質_g	主 な 材 料 名 熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	午前おやつ (未満児)	午後おやつ
19(月)	敬老の日						
20(火)	【彼岸入り】 もみじご飯、豆腐のすまし汁 めかじきの甘味噌焼き、彩りお浸し、里芋のそぼろ煮	553(496) 22.8(20.9) 11.3(12.1)	精白米 里芋、ごま もち米	めかじき 鶏卵、鶏肉 わかめ	ほうれん草 えのき、人参 もやし	牛乳	黒ごまおはぎ 果物 麦茶
21(水)	ご飯、中華風コーンスープ チンジャオロース チンゲン菜のサラダ、果物	600(472) 16.1(14.4) 12.2(12.6)	精白米 さつま芋 片栗粉	豚肉、ハム 鶏卵、醤油 バター	ピーマン、小ねぎ パプリカ、人参 たけのこ、もやし	牛乳	スイートポテト 野菜ジュース (以)せんべい
22(木)	ご飯、キャベツのスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト、ポイルブロッコリー	595(499) 25.6(20.9) 18.5(15.3)	精白米 じゃが芋 小麦粉	鶏肉、鶏卵 ヨーグルト ウインナー	ブロッコリー キャベツ、人参 干し椎茸、玉ねぎ	麦茶 クッキー	キャロット蒸しパン 牛乳
23(金)	秋分の日						
24(土)	焼きうどん わかめのスープ 果物	592(482) 18.8(16.1) 26.8(22.9)	うどん ごま油	豚肉、豆腐 わかめ 牛乳、醤油	キャベツ、ねぎ 玉ねぎ、人参 ピーマン、果物	プリン	ドーナッツ ミニゼリー、牛乳 (以)せんべい
26(月)	ご飯、玉ねぎの味噌汁 ほっけの塩焼き 豚肉と白菜のうま煮、きゅうりの酢の物	590(464) 24.4(18.6) 17.9(14.3)	精白米 小麦粉 調合油	ほっけ 豚肉、牛乳 わかめ	白菜、干し椎茸 きゅうり、みかん いんげん、玉ねぎ	野菜ジュース	アメリカンドッグ 牛乳 (以)ミニゼリー
27(火)	パン、コロコロスープ ピザバーグ イタリアンサラダ、トマト	582(499) 21.5(18.8) 20.2(18.0)	パン、ごま 精白米 じゃが芋	豚肉、チーズ ベーコン 鶏卵、牛乳	サニーレタス ピーマン、玉ねぎ きゅうり、レタス	牛乳	五平餅 果物 麦茶
28(水)	ご飯、大根の味噌汁 香味だれ焼肉 ブロッコリーナムル、厚焼き玉子	616(506) 23.9(20.0) 29.6(23.7)	精白米 パン、ごま マヨネーズ	豚肉、鶏卵 油揚げ ハム、チーズ	ブロッコリー カリフラワー 大根、ねぎ	ヨーグルト	ハムチーズサンド 果物 牛乳
29(木)	ご飯、麩の味噌汁 秋鰹の琥珀煮 筑前煮、小松菜のお浸し	605(503) 24.7(20.1) 21.1(16.9)	精白米 こんにやく 小麦粉	鰹、鶏肉 バター 鶏卵、牛乳	小松菜、絹さや ごぼう、干し椎茸 小ねぎ、バナナ	麦茶 せんべい	チョコバナナスコーン 牛乳
30(金)	ふりかけご飯、卵のスープ さつま芋コロッケ フレンチサラダ、果物	615(512) 14.4(12.5) 14.4(12.7)	精白米 さつま芋 調合油	鶏肉、ハム 鶏卵、たこ コーン、果物	キャベツ、豆苗 きゅうり、人参	牛乳	たこ焼き 野菜ジュース

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 1食あたりの平均塩分量 以上児:2.1g 未満児:1.7g



《今月の食育予定》

15日(木):5歳児【箸指導】

16日(金):3・4歳児【おにぎり作り】

20日(火):4歳児【箸指導】

