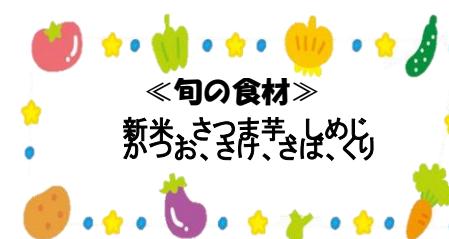


令和4年 9月 予定献立表 太陽認定こども園

| 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 鶏肉、ハム 鶏卵、豚肉 ごま油 醤油 | キヤベツ、もやし きゅうり、コーン 人参、キウイ | 牛乳 焼きピーフン 麦茶 (以)ミニチーズ |
| 2(金) | ご飯、麩のすまし汁 鰯のネギ味噌焼き 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 | 鰯、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 |
| 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 牛乳 | ワインナー ベーコン 玉ねぎ、人参 | ピーマン、果物 チキンナゲット 野菜ジュース |
| 5(月) | わかめご飯、キャベツのスープ 鰯の黄金焼き プロッコリーソテー、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 ワインナー 鶏肉、味噌 | プロッコリー コーン、干し椎茸 キャベツ、人参 |
| 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) 22.6(18.2) | 精白米 小麦粉 じゃが芋 | 鶏肉、鰯節 油揚げ 牛乳、鶏卵 | 切干大根、人参 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 |
| 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) 18.1(14.9) 37.6(30.1) | 精白米 じゃが芋 クリトン | 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 |
| 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 |
| 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 | 玉ねぎ、人参 ほうれん草、果物 |
| 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 パター、醤油 | 南瓜、きゅうり チンゲン菜 えのき、人参 |
| 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 パン、調合油 鶏卵、牛乳 | しめじ、まいたけ 小ねぎ、人参 きゅうり、果物 |
| 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 |
| 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 |
| 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 こんにゃく | 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 |
| 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 |

| 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 | めのき、人参 もやし |
| 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 バブリカ、人参 バター | ピーマン、小ねぎ パプリカ、人参 たけのこ、もやし |
| 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、ボイルプロッコリー | 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 ワインナー | プロッコリー キャベツ、人参 干し椎茸、玉ねぎ |
| 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 玉ねぎ、人参 牛乳、醤油 | プリン ピーマン、果物 (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 きゅうり、みかん | 白菜、干し椎茸 野菜ジュース いんげん、玉ねぎ |
| 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 |
| 28(水) | ご飯、大根の味噌汁 香味だれ焼肉 プロッコリーナムル、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 バブリワード ハム、チーズ | プロッコリー カリフラワー 大根、ねぎ |
| 29(木) | ご飯、麩の味噌汁 秋鰯の琥珀煮 筑前煮、小松菜のお浸し | 605(503) 24.7(20.1) 21.1(16.9) | 精白米 小麦粉 | 麩、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 |
| 30(金) | ぶりかけご飯、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 フレンチサラダ、果物 | 鶏肉、ハム 鶏卵、たこ 調合油 | キヤベツ、豆苗 さつま芋 コーン、果物 |

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



『旬の食材』

新米、さつま芋、しめじ、

がくつお、さけ、さば、ぐり

『今月の食育予定』

15(木):5歳児【箸指導】

16(金):3・4歳児【おにぎり作り】

20(火):4歳児【箸指導】

