

# 2019年 9月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:610cal 蛋白質:22.8g 脂質:17.1g 食塩:2.0g

3歳未満児 熱量:460kcal 蛋白質:17.0g 脂質:12.0g 食塩:1.5g

## 羽村たつの子保育園

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 2 30	<b>雑穀ごはん</b> 五分米、黒米 赤米、きび	<b>味噌汁</b> 玉葱、人参 じゃが芋、わかめ だし、塩、正	<b>鮭の漬け焼き</b> 鮭 正、酒	<b>切り干し大根煮</b> 切り干し大根、人参、油揚げ しめじ、小松菜、油、正、塩 <b>蓮根煮・S</b>	<b>ふかし芋</b> さつまいも、塩 <b>S</b>	
	<b>かき揚げうどん</b> 乾麺、干しえび、人参、玉葱、水菜、長ねぎ 正、塩、油、だし			<b>ひじきサラダ</b> ひじき、人参、鶏ささみ コーン、胡瓜、正、油、レモン汁 <b>焼き南瓜・S</b>	<b>味噌おにぎり</b> 五分米、味噌 <b>S</b>	
水 4 18	<b>ごはん</b> 五分米	<b>けんちん汁</b> 豆腐、人参、大根、しめじ 里芋、こんにゃく、ねぎ 油、塩、正	<b>鶏肉の甘酢あんかけ</b> 鶏肉、人参 玉葱、ピーマン、正、塩 酒、酢、砂糖、油、片	<b>ゴマ味噌和え</b> 小松菜、キャベツ、人参 黒ゴマ、味噌、砂糖 <b>大根煮・S</b>	<b>じゃこトースト</b> 食パン、じゃこ あさつき、バター、チーズ <b>S</b>	4日年長4園交流会
	<b>酵母パン</b> 食パン	<b>南瓜スープ</b> 南瓜、玉葱 しめじ、人参、パセリ 塩、正、油	<b>カジキカレーフライ</b> カジキ、にんにく、生姜 正、カレー粉、酒 小麦粉、パン粉、揚げ油	<b>春雨サラダ</b> 春雨、人参、胡瓜、もやし 甘酢、正、油、白ごま <b>人参煮・S</b>	<b>いなり寿司</b> 五分米、油揚げ 砂糖、塩、正、酢 <b>S</b>	
金 6 20	<b>コーンごはん</b> 白米 コーン、塩	<b>味噌汁</b> なめこ、人参 長ねぎ 味噌、だし	<b>豚の生姜焼き</b> 豚肉、玉葱、生姜 パプリカ、ピーマン 酒、正、油	<b>白和え</b> 豆腐、小松菜、人参、干椎茸 こんにゃく、砂糖、味噌、白ごま <b>ごぼう煮・S</b>	<b>さつまいも蒸しパン</b> 小麦粉、さつまいも 牛乳、砂糖、BP、油 <b>S</b>	
	<b>鶏南うどん</b> 乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、正、だし			<b>和え物</b> キャベツ、人参 正 <b>粉ふき芋・S</b>	<b>わかめおにぎり</b> 五分米、わかめ 塩 <b>S</b>	7日 父母会 子ども祭り
月 9	<b>もち麦ごはん</b> 五分米 もち麦	<b>味噌汁</b> 茄子、人参 みょうが 味噌、だし	<b>秋刀魚の塩焼き</b> 秋刀魚 塩	<b>ひじき煮</b> 干ひじき、油揚げ、干椎茸、人参 小松菜、砂糖、塩、正、油 <b>蒸し南瓜・S</b>	<b>レモンヨーグルトパン</b> 強力粉、砂糖、塩、レモン果汁 BP、油、ヨーグルト <b>S</b>	
	<b>酵母パン</b> 食パン	<b>きのこスープ</b> しめじ、舞茸、玉葱 人参、チンゲン菜 塩、正、油	<b>鶏のから揚げ</b> 鶏肉、にんにく、酒 正、片、揚げ油	<b>ポテトヨーグルトサラダ</b> じゃが芋、胡瓜、人参 ヨーグルト、塩、油 <b>フロッコリー・S</b>	<b>10日きな粉おはぎ</b> 五分米、もち米 きな粉、砂糖、塩 <b>S</b>	<b>24日おはぎ</b> 五分米、もち米 小豆、砂糖、塩 <b>S</b>
水 11 25	<b>ごはん</b> 五分米	<b>味噌汁</b> 大根、人参 油揚げ、あさつき 味噌、だし	<b>赤魚のバター醤油焼き</b> 赤魚 小麦粉、バター 正、油	<b>磯辺和え</b> 小松菜、キャベツ、人参 のり、正 <b>さつまいも煮・S</b>	<b>11日饅頭</b> 小麦粉、BP、油 小豆、砂糖、塩 <b>S</b>	25日レースン食パン・S
	<b>酵母パン</b> 食パン	<b>もやしスープ</b> もやし、玉葱 ニラ、人参 塩、正、油	<b>ミートローフ</b> 豚挽き肉、玉葱 パン粉、塩、正、油 ケチャップ	<b>コールスローサラダ(豆乳)</b> キャベツ、人参、コーン 豆乳、酢、塩、油 <b>人参煮・S</b>	<b>12日ごはんせんべい</b> 五分米、ちりめん、白ごま 塩、正、油 <b>S</b>	26日ちりめんおのぎり 五分米、ちりめん、白ごま 塩、正、油 <b>S</b>
金 13 27	<b>黒米ごはん</b> 五分米 黒米	<b>味噌汁</b> 麩、人参 わかめ 味噌、だし	<b>揚げだし豆腐</b> 豆腐、えのき茸、人参 あさつき、塩、正、だし 揚げ油、片	<b>もやしのカレー炒め</b> もやし、チンゲン菜、人参 正、塩、カレー粉、油 <b>大根煮・S</b>	<b>27日ココアスコーン</b> 小麦粉、バター、BP 砂糖、ココア <b>S</b>	13日 お月見の会・誕生会 お月見団子・果物 上新粉、白玉粉、梨、巨峰
	<b>肉うどん</b> 乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、正、だし			<b>和え物</b> キャベツ、人参 正 <b>粉ふき芋・S</b>	<b>海苔おにぎり</b> 五分米、海苔 塩 <b>S</b>	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは、煮干し・フルーン・黒砂糖・雑穀菓子を使用する予定です。

Sは野菜スティックです(人参、大根、ごぼう、胡瓜、セロリ、キャベツ等 季節によって使用しない食材もあります)