

9月予定献立表



2020/09

西野山保育園

	14 28 (月)	1 (15) 29 (火)	2 16 30 (水)	3 17 (木)	4 18 (金)	5 19 (土)	
献立	<p>ごはん</p> <p>高野豆腐と鶏ひき肉の煮物 高野豆腐 8 鶏ひき肉 30 ☆にんじん 8 干しいたけ 1 きくらげ 1 さつまいも 25 にんじん 20 片栗粉 2 しょうゆ 4 みりん 2 三温糖 0.8 だし</p> <p>なすとおからのすまし汁 ☆なす 15 オクラ 5 油揚げ 5 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>さばのみそ煮 さば 40 みそ 2.5 三温糖 1 酒 2 しょうが</p> <p>いかときゅうりの酢の物 きゅうり 20 カットわかめ 0.3 ☆いか 7 しょうゆ 0.2 酢 2 白みそ 5</p> <p>厚揚げのみそ汁 厚揚げ 15 だいこん 10 ☆にんじん 5 ねぎ 5 みそ 5 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>ポークビーンズ 豚肉 20 水煮大豆 30 ベーコン 5 ☆にんじん 20 たまねぎ 40 セロリ 7 じゃがいも 30 しめじ 12 パセリ 1 トマト缶 10 ケチャップ 19 塩 0.3 しょうゆ 4 にんにく 三温糖 0.7 油 1</p> <p>ブロッコリーのごま酢あえ ブロッコリー 25 ツナ缶 7 ごま 2 しょうゆ 2 酢 2</p>	<p>ごはん</p> <p>簡単しゅうまい 鶏ひき肉 45 たまねぎ 20 ゆでたけのこ 3 ねぎ 2 いんげん 1.4 干しいたけ 0.5 片栗粉 2 しょうが ごま油 1 しょうゆ 2 オイスターソース 2 片栗粉 5</p> <p>きゃべつとひじきの和え物 キャベツ 20 ☆にんじん 5 ひじき 1 ツナ缶 5 ごま油 1 塩 1 三温糖 0.6 酢 3 こしょう</p> <p>玉ねぎとわかめのみそ汁 たまねぎ 20 カットわかめ 0.3 みそ 5 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>魚の香味焼き さば 40 片栗粉 2 しょうゆ 2 酒 1 油 2 しょうが ねぎ 3 にんにく</p> <p>うの花炒め おから 10 鶏もも肉 10 油揚げ 4 ☆にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし</p> <p>ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう 20 油揚げ 5 えのきたけ 8 みそ 5 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>じゃがいものそぼろ煮 じゃがいも 75 鶏ひき肉 35 たまねぎ 40 ☆にんじん 12 いんげん 5 三温糖 0.8 しょうゆ 2.4 酒 1.2 みりん 1.2 だし 油 1</p> <p>なすのみそ汁 ☆なす 20 油揚げ 3 みそ 5 だし 150</p>	
おやつ	<p>フルーツヨーグルト もも缶 みかん缶 パン缶 ヨーグルト 三温糖</p> <p>お茶</p>	<p><1・29日> きなこもち 上新粉 白玉粉 きな粉 牛乳150cc</p> <p><15日> お好み焼き 米粉 長芋 豚肉 ねぎ きゃべつ 他</p> <p>牛乳150cc</p>	<p><1・30日> きのこのおにぎり 米 しめじ しいたけ 他</p> <p>お茶</p>	<p><16日> 桃のムース ヨーグルト 生クリーム ゼラチン 他</p> <p>お茶</p>	<p>りんごゼリー りんご天然果汁 りんご ゼラチン 三温糖</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>フライドポテト じゃがいも 油 塩 パセリ</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>せんべい</p> <p>牛乳 150cc</p>
延長	おにぎり	ふかし芋	せんべい	いもち	蒸しパン		
	☆は旬の食材です		お誕生日会は冷たいムースでお祝いします!				
	7 (月)	8 (火)	9 23 (水)	10 24 (木)	11 25 (金)	12 26 (土)	
献立	<p>ごはん</p> <p>肉豆腐 豚ひき肉 30 焼き豆腐 50 たまねぎ 30 えのきたけ 8 ねぎ 10 しょうゆ 4 三温糖 2 みりん 1 しょうが</p> <p>れんこんのマリネ れんこん 25 たまねぎ 15 ☆にんじん 8 油 1.5 酢 2 塩 0.2 三温糖 0.2</p> <p>もやしのみそ汁 もやし 20 油揚げ 5 みそ 5 煮干だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>鮭のポテト焼き さけ 40 じゃがいも 25 牛乳 5 バター 3 パセリ 1 塩 0.1</p> <p>和風ラタトゥユ ☆なす 15 ☆にんじん 10 たまねぎ 13 かぼちゃ 15 トマト 18 いんげん 3 ベーコン 5 油 1 塩 0.1 みそ 2 みりん 4</p> <p>大根のみそ汁 だいこん 20 油揚げ 7 カットわかめ 0.5 みそ 5 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>野菜のチャプチェ 豚肉 40 たまねぎ 25 ☆にんじん 20 ピーマン 10 はるさめ 8 しょうゆ 3 オイスターソース 2 みりん 1.5 にんにく しょうが 酒 1 塩 0.1 こしょう</p> <p>きのこのスープ しめじ 10 しいたけ 10 えのきたけ 10 ☆にんじん 8 ねぎ 5 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150 ごま油 0.5</p>	<p>ひじきごはん 米 40 ひじき 0.5 ☆にんじん 5 油揚げ 3 干しいたけ 1 だし しょうゆ 3</p> <p>さわらの塩焼き さわら 40 塩 0.2 油 1</p> <p>切干大根の煮物 豚肉 10 金時豆 3 切り干しだいこん 3.5 油揚げ 5 ☆にんじん 7 いんげん 4 しょうゆ 2 三温糖 1 だし</p> <p>小芋のみそ汁 ☆小芋 7 だいこん 10 ☆にんじん 5 しめじ 5 油揚げ 5 ねぎ 3</p> <p>☆梨 みそ 5 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉のトマトみそ炒め 鶏肉 40 トマト 15 ☆なす 30 アスパラガス 10 しそ 5 みそ 3 酒 1 しょうゆ 1 にんにく</p> <p>おくらのごまあえ オクラ 20 ☆にんじん 7 ちりめんじゃこ 2 ごま 2 しょうゆ 1</p> <p>豆腐と豆苗のスープ 豆腐 15 しめじ 5 ☆にんじん 3 豆苗 10 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150</p>	<p>ドライカレー 米 40 豚ひき肉 50 たまねぎ 50 ☆にんじん 30 ピーマン 8 にんにく しょうが カレー粉 0.3 ウスターソース 2 トマト缶 10 三温糖 0.5 しょうゆ 0.5 塩 0.5</p> <p>きゅうりのカリカリ きゅうり 25 しょうゆ 0.3 酢 0.5 塩 0.2</p> <p>野菜スープ キャベツ 20 たまねぎ 10 ☆にんじん 3 ベーコン 5 セロリ 7 パセリ 1 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150 酒 1</p>	
おやつ	<p>かぼちゃの蒸しパン 米粉 BP 三温糖 かぼちゃ 油 牛乳</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>梅干しおにぎり 米 梅干し 塩 ちりめんじゃこ ごま</p> <p>お茶</p>	<p>わらびもち わらび餅粉 三温糖 きな粉 塩 乳児:いもち</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>☆梨 せんべい</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>ボンテ黒ごま 米粉 BP 黒ごま 白玉粉 豆腐 油 三温糖 乳児:大学芋 牛乳 150cc</p>	<p>きな粉の蒸しパン 米粉 BP 三温糖 きな粉 油 牛乳</p> <p>牛乳 150cc</p>	
延長	のりまき	フライドポテト	せんべい	おにぎり	ふかし芋		
	ほっこり、おだしを効かせたおかずです!			甘い梨をみんなで食べます!			

9月になりました! まだまだ暑い日が続きますが、しっかり食べて、しっかり寝て元気に過ごしましょう(^_^)
少しずつ秋の旬の食材が出てきました。秋の味覚を楽しみたいと思います♪
今月からまたお弁当の日があります。よろしくお祈りします!

今月のお弁当日は
9/15(火)です♪

		エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
乳児	目標	440	17.6	12.2	212	2.1
	予定献立栄養量	455	18.6	14.4	209	1.9
幼児	目標	570	22.8	15.8	261	2.4
	予定献立栄養量	538	21.8	16.8	239	2.3

