

9 月 献 立 表



令和3年度

竜之口保育園

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 材料名 | | | おやつ | 栄養価(kcal) | |
|----------|----|----------------------------------|--|--|--|-------------------------------|-----------|------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | 3歳未満 | 3歳以上 |
| 1 15 | 水 | テンペ入りかき揚げ、土佐酢和え、トマト、ご飯 | 米、小麦粉、油、砂糖 | ○牛乳、テンペ、えび(むき身)、ちくわ、しらす干し、かつお節、しょうゆ、◎牛乳 | ◎は10時おやつ、◎は午後おやつ材料 キャベツ、○バナナ、トマト、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル缶、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん | ◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○ミックスフルーツ | 515 | 573 |
| 2 16 | 木 | 肉じゃが、キャベツとひじきの和え物、梨、ご飯 | じゃがいも、米、しらたき、○米粉、○砂糖、○マーガリン、砂糖、○コーンスターチ、油 | ○牛乳、豚肉(もも)、○木綿豆腐、しょうゆ、しらす干し、ごま、◎牛乳 | たまねぎ、なし、にんじん、キャベツ、こまつな、○バナナ、グリーンピース(冷凍)、ひじき | ◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○ブラウニー | 563 | 629 |
| 3 17 | 金 | 魚の塩焼き、切り干し大根の炒め煮、なすのみそ汁、ご飯 | 米、○食パン、○ケチャップ、砂糖、油 | ○牛乳、さば、木綿豆腐、○ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○ベーコン、いわし(煮干し)、しょうゆ、◎牛乳 | にんじん、たまねぎ、なす、○たまねぎ、切り干しだいこん、○ピーマン、○マッシュルーム、○まいたけ、ねぎ、いんげん | ◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○きのこのピザトースト | 591 | 669 |
| 4 | 土 | 焼きビーフン、わかめスープ、バナナ | ビーフン、じゃがいも、油、ごま油 | ○牛乳、豚肉(もも)、しょうゆ、ベーコン、ごま、◎牛乳 | キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、にら、黒さくらげ、干しいたけ、カットわかめ | ◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット | 451 | 464 |
| 6 | 月 | 鶏肉と野菜のケチャップ味、おかか和え、オレンジ、ご飯 | 米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、ケチャップ、○コーンスターチ、○グラニュー糖、砂糖、油 | ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○生クリーム、○絹ごし豆腐、しょうゆ、かつお節、◎牛乳 | たまねぎ、ほうれんそう、りんご、オレンジ、ネーブル、ホールトマト缶詰、にんじん、もやし、しめじ、いんげん、 | ◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○メロンパン | 538 | 599 |
| 7 21 | 火 | ささみフライ、マカロニサラダ、トマト、ご飯 | 米、じゃがいも、○砂糖、パン粉、小麦粉、マカロニ、油、マヨネーズ | ○牛乳、○調製豆乳、鶏ささ身、◎牛乳 | トマト、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、○かんでんクック、◎バナナ | ◎牛乳80、◎バナナ、○牛乳、○ココアゼリー | 462 | 545 |
| 8 22 | 水 | マーボー豆腐、ぼんさんすう、ご飯 | 米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、○砂糖、油 | ○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○クリームチーズ、米みそ(赤色辛みそ)、ハム、しょうゆ、◎牛乳 | にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、○パイナップル缶、にら、黒さくらげ、干しいたけ、しょうが | ◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○パイナップルクラッカー | 525 | 597 |
| 9 | 木 | みそけんちん汁、きゅうりとちりめんの和え物、ひじきふりかけ、ご飯 | ○じゃがいも、米、○片栗粉、○砂糖、焼ふ(車ふ)、ごま油、砂糖 | ○牛乳、生揚げ、鶏むね肉(皮付き)、○調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、○しょうゆ、しょうゆ、ごま、◎牛乳 | とうがん、きゅうり、にんじん、しめじ、ごぼう、葉ねぎ、ひじき、カットわかめ | ◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○じゃが団子 | 520 | 579 |
| 10 24 | 金 | キッズビビンバ、中華スープ、もも缶 | 米、はるさめ、砂糖、ごま油 | ○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、うずら卵水煮、卵、しょうゆ、ごま、◎牛乳 | もも缶、もやし、ほうれんそう、にんじん、ミニトマト、しいたけ、にら、ねぎ、しょうが、にんにく | ◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット | 488 | 554 |
| 11 25 | 土 | 冷やし五目うどん、オレンジ | 干しうどん、砂糖 | ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、ごま、◎牛乳 | オレンジ、ネーブル、きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷凍)、葉ねぎ、干しいたけ、刻みこんぶ | ◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット | 470 | 491 |
| 13 27 | 月 | 豚肉となすの味噌炒め、粉ふきいも、ふのすまし汁、ご飯 | 米、じゃがいも、○小麦粉、○片栗粉、砂糖、油、焼ふ(車ふ)、○ごま油、片栗粉 | ○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、○しらす干し、赤みそ、しょうゆ、◎牛乳、○しょうゆ | たまねぎ、なす、キャベツ、にんじん、こまつな、○葉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン | ◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○ねぎとちりめんのちぢみ | 509 | 566 |
| 14 28 | 火 | 鮭のムニエル、ごま塩サラダ、ミネストローネスープ、ご飯 | 米、じゃがいも、小麦粉、マカロニ・スパゲティー、油 | ○牛乳、ペにさけ、ベーコン、しょうゆ、ごま、◎牛乳 | もやし、たまねぎ、トマト、にんじん、こまつな、トマトピューレ、いんげん | ◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット | 491 | 543 |
| 29 | 水 | 鶏肉と野菜の甘酢味、華風あえ、ご飯 | 米、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、ケチャップ、ごま油 | ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、○卵、○コンデンスミルク、◎牛乳 | たまねぎ、○りんご、もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、ピーマン、しめじ、黒さくらげ、しょうが | ◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○りんごケーキ | 481 | 539 |
| 30 | 木 | 筑前煮、昆布ピーマン、オレンジ、ご飯 | 米、じゃがいも、○小麦粉、板こんにゃく、○グラニュー糖、砂糖、油 | ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○バター、ちくわ、しらす干し、しょうゆ、○アーモンド(乾)、かつお節、◎牛乳 | オレンジ、ネーブル、ピーマン、にんじん、れんこん、もやし、ごぼう、たけのこ(水煮缶)、いんげん、干しいたけ、塩こんぶ、しょうが | ◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○アーモンドクッキー | 538 | 598 |

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。