



9月献立表

2022年09月

竜之口保育園(一般)

日付	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	木 チンジャオロース、中華卵スープ、じゃこ豆、ご飯	米、じゃがいも、○米粉、○砂糖、○マーガリン、フタタイプ、○コーンスターチ、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、だいず水煮缶詰、○木綿豆腐、卵、ベーコン、しょうゆ、しらす干し、◎牛乳	体の調子を整えるもの ピーマン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ(水煮缶)、葉ねぎ、○バナナ、黒きくらげ、しょうが	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ブラウニー	572	645
2 16	金 肉じゃが、きゅうりとひじきの和え物、梨、ご飯	じゃがいも、米、しらす、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、○バター、○卵、しょうゆ、しらす干し、○ごま、ごま、◎牛乳	なし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、グリーンピース(冷凍)、ひじき	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ごまクッキー	545	612
3 17	土 冷やし五目うどん、バナナ	干しうどん、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、ごま、◎牛乳	バナナ、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、◎ビスケット、○牛乳、◎ビスケット	466	485
5 月	みそけんちん汁、野菜とちりめん和え物、ひじきふりかけ、ご飯、もも缶	米、焼ふ(車ふ)、ごま油、○砂糖、砂糖	○牛乳、生揚げ、鶏むね肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、しょうゆ、ごま、◎牛乳、○しょうゆ	キャベツ、もも缶、にんじん、しめじ、ごぼう、葉ねぎ、カットわかめ、ひじき	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、◎ビスケット、○小魚の甘辛	510	562
6 20	火 鮭のレモン風味焼き、ごま塩サラダ、スパゲティソース、ご飯	米、○食パン、スパゲティ、ケチャップ、○マーガリン、油	○牛乳、さけ、○つぶしあん(砂糖添加)、ベーコン、ごま、◎牛乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、ピーマン、レモン	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○小倉サンド	484	535
7 水	ビビンバ、わかめスープ、りんご	米、○ビーフン、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、○豚肉(もも)、ベーコン、しょうゆ、ごま、○しょうゆ、赤みそ、◎牛乳	にんじん、りんご、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、○たまねぎ、○にんじん、コーン(冷凍)、○にら、黒きくらげ、○黒きくらげ、干しいたけ、カットわかめ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○焼きビーフン	578	627
8 木	カレーライス、コールスローサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、パーム油、砂糖、○小麦粉、○砂糖、マーガリン、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○卵、○バター、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、コーン(冷凍)、○レモン	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○レモンのカップケーキ	572	648
9 金	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	トマト、キャベツ、○バナナ、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん	◎牛乳、◎フルーツ、○牛乳、○ミックスフルーツ	485	545
10 24	土 親子丼、すまし汁	米、じゃがいも、砂糖、油、焼ふ(車ふ)	○牛乳、鶏もも肉、卵、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、カットわかめ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、◎ビスケット	442	461
12 26	月 マーボー豆腐、ぼんさんすう、梨、ご飯	米、○食パン、はるさめ、○ケチャップ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、米みそ(赤色辛みそ)、○ベーコン、ハム、しょうゆ、ごま、◎牛乳	なし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、○たまねぎ、○ピーマン、にら、○マッシュルーム、○まいたけ、干しいたけ、しょうが、にんにく	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○きのこのピザトースト	560	490
13 27	火 魚のごまみそ焼き、切り干し大根の炒め煮、にらたま汁、ご飯	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、さば、卵、油揚げ、しょうゆ、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、◎牛乳	えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、いんげん、にら、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、◎ビスケット	484	488
14 28	水 吉野煮、野菜のごま酢あえ、えのき納豆、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、砂糖、○コーンスターチ、くず粉、油、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、生揚げ、しょうゆ、○ごま、ごま、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	にんじん、もやし、ほうれんそう、ごぼう、たけのこ(水煮缶)、えのきたけ、いんげん、葉ねぎ、しょうが、ほしのり、◎あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ごまクラッカー	559	468
21 水	鶏肉と野菜のケチャップ煮、コールスローサラダ、オレンジ、ご飯	米、じゃがいも、ケチャップ、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、◎牛乳、○しょうゆ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、しめじ、ピーマン、コーン(冷凍)	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○小魚の甘辛、◎ビスケット	495	551
22 木	ちくわの磯辺揚げ、かぼちゃのサラダ、豆腐のすまし汁、鮭ごはん	米、○ビーフン、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、○油	○牛乳、ちくわ、絹ごし豆腐、やわらか鮭フレーク、○豚肉(もも)、○しょうゆ、しょうゆ、干しえび、ごま、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、○たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、○にんじん、コーン(冷凍)、葉ねぎ、○にら、○黒きくらげ、あおのり	◎牛乳、◎フルーツ、○牛乳、○焼きビーフン	520	436
29 木	豚肉となすの味噌炒め、粉ふきいも、りんご、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、○片栗粉、砂糖、油、○ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、○しらす干し、赤みそ、○しょうゆ、◎牛乳	なす、りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○にら、赤ピーマン、ピーマン、しいたけ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ねぎとちりめんチヂミ	468	573
30 金	ささみフライ、マカロニサラダ、トマト、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、マカロニ、パン粉、○砂糖、油、小麦粉、○マーガリン、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、ツナ水煮缶、○脱脂粉乳、○ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	トマト、にんじん、キャベツ、○りんご、きゅうり、コーン(冷凍)、○干しぶどう	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○りんごケーキ	529	602

※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。