



9月の献立表

銀の鈴保育園

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段)未満児			
(下段)以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
1	木	ごはん とりのでりやき・ミニトマト	ぎゅうにゅう	米 長芋	鶏肉 納豆	ミニトマト ほうれんそう	400	53.8	18.8	11.7
		ほうれんそうなっとうあえ みそしる なし	きなこあげパン	ロールパン	わかめ 牛乳 きなこ	人参 玉葱 梨	586	78.9	27.5	16.6
2	金	やきそば フランクフルト ゆでやさい	ぎゅうにゅう	やきそば麺	豚肉 ウインナー	玉葱 キャベツ 人参 もやし	471	58.3	16.2	19.2
		スープ ヤクルト	フライドポテト	マヨネーズ じゃがいも	わかめ 牛乳	ピーマン ブロッコリー ミニトマト	634	77.3	21.5	26
5	月	ドライカレー	フルーツヨーグルト	米	豚肉 わかめ しらす ツナ	人参 玉葱 トマト キャベツ	420	58.9	15.6	12.7
		かいそうサラダ スープ ぶどう	ビスケット	じゃがいも ビスケット	ヨーグルト スキムミルク	バナナ 黄桃 みかん	570	83.4	20	16.5
6	火	ごはん マーボー豆腐	ぎゅうにゅう	米	豆腐 豚肉 卵	ねぎ 椎茸 ほうれん草 もやし	425	59.6	15.4	14
		ナムル スープ バナナ	ココアホットケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 スキムミルク	人参 青梗菜 コーン バナナ	576	83.4	20.6	17.7
7	水	ごはん さけのコーンマヨネーズやき・ブロッコリー	ぎゅうにゅう	米 マヨネーズ	鮭 スキムミルク 牛乳	コーン ブロッコリー 人参 ピーマン	439	54.1	20.1	14.8
		じゃがいもきんぴら みそしる オレンジ	ピザトースト	じゃがいも 食パン	豚肉 ベーコン チーズ	なす えのき オレンジ 玉葱	614	72.3	30.9	21.7
8	木	ロールパン ポテトキッシュ	ぎゅうにゅう	ロールパン じゃがいも	卵 スキムミルク 牛乳	玉葱 ブロッコリー キャベツ 人参	379	46	15.2	14.5
		コールスローサラダ スープ グレープフルーツ	ひじきごはん	マヨネーズ	チーズ ハム ひじき しらす	コーン 小松菜 しめじ グレープフルーツ	564	71.5	22	20.4
9	金	ごはん とりにつくねに・にんじん	ぎゅうにゅう	米 マヨネーズ	鶏肉 ハム かまぼこ	玉葱 人参 ごぼう ほうれん草	455	61.6	16.4	14.8
		かみかみサラダ すましじる おつきみデザート	おつきさまクッキー	ホットケーキミックス	牛乳 スキムミルク	大根 ねぎ かぼちゃ	615	80.8	23.3	20.4
12	月	ごはん だいちハンバーグ・ミニトマト	ぎゅうにゅう	米 パン粉	豚肉 大豆 牛乳	玉葱 ミニトマト キャベツ	444	58.5	17.3	14.7
		チーズサラダ みそしる なし	やきうどん	うどん	卵 チーズ	人参 コーン おくら ねぎ 梨 ピーマン	600	75.7	24.7	21.1
13	火	さんしょくどん	ぎゅうにゅう	米	鶏肉 卵 豚肉	ほうれん草 キャベツ もやし	422	59.1	16.5	13.4
		やさしいため みそしる バナナ	オレンジゼリー・ウエハース	ウエハース	油揚げ 牛乳	人参 ピーマン 玉葱 バナナ	575	83.8	22.2	16.7
14	水	ごはん とりからあげ・ミニトマト	ぎゅうにゅう	米 マカロニ	鶏肉 ハム 牛乳	ミニトマト きゅうり 人参	471	70.4	17.8	12.7
		マカロニサラダ スープ ぶどうゼリー	バナナケーキ	ホットケーキミックス	卵 スキムミルク	キャベツ しめじ バナナ	621	90.9	24.7	17.4
15	木	ごはん さばのみそに・いんげん	ぎゅうにゅう	米	さば しらす 竹輪	いんげん きゅうり 人参	425	62.5	18.2	10.1
		きゅうりのすのもの すましじる オレンジ	やきもちごはん		昆布 麩 牛乳	ねぎ オレンジ コーン	617	87.2	27.8	15.2
16	金	ごはん はるまき・ブロッコリー	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも 食パン	鶏肉 竹輪 豆腐	玉葱 しめじ ブロッコリー	448	62	16.3	14.6
		きりぼしだいこんにも みそしる グレープフルーツ	じゃこパン	春巻きの皮 マヨネーズ	わかめ 牛乳 しらす	人参 切干大根 グレープフルーツ	609	85	22.2	19.7
20	火	ごはん とりアップルソース・にんじん	ぎゅうにゅう	米	鶏肉 豚肉 わかめ 卵	りんご 人参 なす 玉葱	419	52.1	21.2	12.9
		なすみそいため かきたまじる なし	ケーキサレ	ホットケーキミックス	スキムミルク 牛乳 ウインナー	パプリカ 梨 枝豆 コーン	579	73.2	29.8	17
21	水	ちゅうかどん	ぎゅうにゅう	米	豚肉 えび	キャベツ 人参 もやし 青梗菜 椎茸	431	60.3	20.3	11.6
		レバーオーロラソース スープ バナナ	シュガートースト	食パン	鶏レバー	玉葱 ブロッコリー 小松菜 しめじ バナナ	601	84.7	28.5	15.7
22	木	ごはん にくどうふ	ぎゅうにゅう	米	豚肉 豆腐 ハム	玉葱 人参 ねぎ カリフラワー しめじ	417	58.9	18	11.4
		カリフラワーわふうマヨあえ みそしる ぶどう	おはぎ	里芋 マヨネーズ	牛乳 きなこ	いんげん ほうれん草 ぶどう	567	82.5	24.2	14.5

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
26	月	ごはん コロケ・ブロッコリー ごもくまめ みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう おこのみやき	米 じゃがいも 長芋 パン粉 里芋 お好み焼き粉	豚肉 スキムミルク 大豆 厚揚げ 牛乳 卵	玉葱 ブロッコリー 人参 いんげん なす グレープフルーツ キャベツ	431	62.1	17.7	12
							567	80.9	23.6	16.1
27	火	ごはん ごもくたまごやき・さつまいも ほうれんそうごまあえ みそしる ぼくがゼリー	ぎゅうにゅう えびピラフ	米 さつまいも	卵 豚肉 スキムミルク 豆腐 牛乳 えび	椎茸 人参 ほうれん草 いんげん なめこ 玉葱 パプリカ	457	69.1	17	11.4
							597	91.4	22.7	14.2
28	水	ごはん ふたにくケチャップに ひじきツナサラダ スープ オレンジ	ぎゅうにゅう レーズンむしパン	米 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉	豚肉 ひじき ツナ スキムミルク 牛乳	オレンジ キャベツ ピーマン きゅうり コーン 玉葱 しめじ 人参 レーズン	426	61.6	15.4	12.8
							570	82.3	21	17.3
29	木	ちゃんぽんうどん にんじんサラダ ジョア	ぎゅうにゅう レバーチーズトースト	うどん 食パン マヨネーズ	豚肉 えび かまぼこ ツナ 牛乳 鶏レバー チーズ	人参 キャベツ もやし いら ほうれん草 玉葱 セロリ	416	49.3	22	13.7
							558	67.6	28.9	18.5
30	金	ごはん かじきカレーたつたあげ・ミニトマト かぼちゃそぼろあんかけ みそしる なし	ぎゅうにゅう とんぺいやき	米 長芋 マヨネーズ	めかじき 鶏肉 牛乳 卵 豚肉 スキムミルク	ミニトマト かぼちゃ いんげん 大根 小松菜 梨 ねぎ	418	53	18.4	13.8
							576	68.6	27.9	19.4

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

誕生会リクエストメニュー 14日	とりのからあげ バナナケーキ
先生のおすすめメニュー 29日	ちゃんぽんうどん にんじんサラダ レバーチーズトースト



中里農園の野菜	ピーマン なす
---------	---------

【 1日当たりの平均 】

※詳細はひよこ組前の掲示をご覧ください

未満児	エネルギー	431	たんぱく質	17.7	脂質	13.3
	炭水化物	58.6				
以上児	エネルギー	590	たんぱく質	24.7	脂質	18.1
	炭水化物	80.1				