



# 9月 献立表



平成29年

西糀谷しろはと保育園

日	曜	献立名			あか	さいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	金	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(じゃが芋・人参・コーン) チーズハンバーグ コールスローサラダ 幼児:梨 乳児:りんご 麦茶	焼きビーフン 麦茶	豚肉 木綿豆腐 チーズ	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖 ビーフン ごま油	人参 コーン パセリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 梨 にはら 大根 りんご	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ 料理酒
2	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・えのき・麩) 筑前煮 キャベツのしらす和え チーズ 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 鶏肉 しらす チーズ 鶏卵 牛乳	米 小切鰹 油 砂糖 ごま油 ごま パター 薄力粉 ウエハース	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 大根 ごぼう 人参 つきこん グリンピース キャベツ 小松菜	水 だし醤油 みりん風調味料 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
4	月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・玉ねぎ・わかめ) たらのフライ 大根のおかか納豆和え パイナップル 麦茶	かぼちゃマフィン 牛乳	味噌 たら 納豆 かつお節 鶏卵 牛乳 スキムミルク 煮干し	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 パター 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 玉ねぎ わかめ 大根 人参 ほうれん草 パイナップル 南瓜	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
5	火	かぼちゃ煮 麦茶	ミートソースパゲティ コンソメスープ(小松菜・人参・しめじ) フレンチサラダ オレンジ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	豚肉 チーズ	スパゲティ 油 砂糖 米	玉ねぎ 小松菜 人参 しめじ キャベツ トマト コーン パセリ オレンジ 炊き込みわかめ 南瓜	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
6	水	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・しめじ・青梗菜) 厚揚げのそぼろ煮 白菜とツナの和え物 パナナ 麦茶	ぶどうゼリー 野菜せんべい 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 ツナ 牛乳 煮干し	米 砂糖 ごま せんべい	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 小松菜 パナナ ぶどうジュース アガー	水 だし醤油 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
7	木	人参煮 麦茶	【白露】夕焼けご飯 味噌汁(白菜・えのき・油揚げ) 照り焼きチキン 茄子の味噌炒め 幼児:梨 乳児:りんご 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 油 砂糖 ごま さつま芋 パター	人参 干しいたけ 昆布 白菜 えのき茸 小松菜 なす ピーマン 梨 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 だし醤油 麦茶
8	金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・里芋・人参) たらのごま味噌煮 甘酢和え グレープフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 たら きな粉 牛乳	米 里芋 ごま 砂糖 片栗粉 マカロニ じゃが芋	昆布 干しいたけ 大根 人参 万能ねぎ きゅうり えのき茸 わかめ グレープフルーツ	水 みりん風調味料 料理酒 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
9	土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・なめこ) 豚肉と春雨炒め 切干大根の和え物 チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	味噌 豚肉 かつお節 チーズ	米 じゃが芋 春雨 ごま油 いちごジャム クラッカー せんべい	昆布 干しいたけ 玉ねぎ なめこ キャベツ 人参 にはら 切干大根 しめじ 小松菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 だし醤油 麦茶
11	月	大根煮 麦茶	玄米入りご飯 幼児:チキンカレー 乳児:チキンチュー キャベツの人参ドレッシングサラダ フルーツポンチ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	鶏肉 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 コーンフレーク バター マシュマロ	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり パナナ りんご 大根	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ シチューールウ
12	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・高野・万能ねぎ) お野菜入りミートボール かぼちゃの煮物 オレンジ 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ 南瓜 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー
13	水	小魚 麦茶	雑穀ご飯 中華スープ(玉ねぎ・青梗菜・わかめ) マーボー豆腐 ほうれん草のナムル パナナ 麦茶	豆乳もち 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 豆乳 きな粉 牛乳 煮干し	米 きび あわ 黒米 ごま油 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ チンゲン菜 わかめ 長ねぎ ほうれん草 もやし 人参 パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 麦茶
14	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	きのことベーコンのナポリタン 青菜とコーンのとろみスープ わかめサラダ グレープフルーツ 麦茶	ゆかりのりおにぎり 麦茶	ベーコン	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 米	玉ねぎ ピーマン しめじ えのき茸 トマト缶 コーンクリーム 小松菜 人参 わかめ 大根 きゅうり グレープフルーツ 焼きのり 南瓜	塩 トマトケチャップ チキンスープの素 水 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ゆかり
15	金	蒸しじゃが芋 麦茶	野菜パン きのごスープ マカロニグラタン コーンサラダ 幼児:梨 乳児:りんご 麦茶	塩焼きそば 麦茶	ベーコン 鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ 豚肉 干しえび	野菜パン マカロニ バター 薄力粉 パン粉 油 砂糖 煮し中華麺 ごま油 じゃが芋	しめじ エリンギ えのき茸 パセリ 玉ねぎ キャベツ コーン トマト 梨 チンゲン菜 長ねぎ 人参 にはら りんご	チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ



# 9月 献立表



平成29年

西糀谷しろはと保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
16	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(切干・小松菜・ねぎ) たらのみりん焼き 白菜の海苔ごま和え パナナ 麦茶	ブルーチェ せんべい 麦茶	味噌 たら 牛乳	米 砂糖 油 ごま ブルーチェ せんべい ウエハース	昆布 干しいたけ 切干大根 小松菜 長ねぎ 白菜 人参 焼きのり パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 だし醤油 麦茶
19	火	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・わかめ・ねぎ) 野菜の玉子とじ 車麩のフライ パイナップル 麦茶	ゼリーポンチ 牛乳	味噌 焼き竹輪 鶏卵 牛乳 煮干し	米 車麩 薄力粉 パン粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 青のり パイナップル オレンジジュース アガー りんご	水 だし醤油 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
20	水	クラッカー 麦茶	三色そぼろ丼 味噌汁(キャベツ・人参・高野) 切り干し大根の煮物 パナナ 麦茶	プリン 麦茶	鶏肉 鶏卵 鮭 味噌 高野豆腐 大豆 油揚げ 牛乳	米 砂糖 油 プリンの素 クラッカー	焼きのり 昆布 干しいたけ キャベツ 人参 切干大根 しらたき ひじき さやいんげん パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 麦茶
21	木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(小松菜・切干・麩) 豚肉のうま煮 ポテトのバター醤油和え りんごゼリー 麦茶	パウンドケーキ 麦茶	味噌 豚肉 厚揚げ 鶏卵	米 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 小松菜 切干大根 玉ねぎ 人参 グリーンピース コーン りんごジュース アガー 大根	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
22	金	蒸しじゃが芋 麦茶	【秋分】秋の炊き込みご飯 味噌汁(豆腐・なめこ・ねぎ) 鮭の和風マリネ 三色ごま和え 幼児:梨 乳児:りんご 麦茶	きな粉おはぎ 麦茶	油揚げ 味噌 木綿豆腐 鮭 きな粉	米 里芋 片栗粉 油 砂糖 ごま もち米 じゃが芋	まいたけ 人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ なめこ 長ねぎ 赤ピーマン ピーマン 小松菜 もやし 梨 りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 穀物酢 塩 麦茶
25	月	人参煮 麦茶	ハヤシライス フレンチサラダ ヨーグルト 麦茶	ピザトースト 麦茶	豚肉 テーズ ヨーグルト ベーコン	米 油 砂糖 食パン	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ コーン きゅうり ピーマン	水 ハヤシルウ 穀物酢 塩 麦茶 トマトケチャップ
26	火	大根煮 麦茶	ロールパン 野菜スープ(キャベツ・しめじ・人参) 鶏団子のトマト煮 白菜のサラダ グレープフルーツ 麦茶	ココアクッキー 牛乳	鶏肉 鶏卵 スキムミルク 牛乳	ロールパン パン粉 砂糖 バター 薄力粉	キャベツ しめじ 人参 玉ねぎ トマト缶 パセリ 白菜 コーン グレープフルーツ 大根	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶 ココア
27	水	小魚 麦茶	五目うどん さつま芋のごま和え パナナ 麦茶	味噌おにぎり 麦茶	鶏肉 味噌 煮干し	うどん さつま芋 ごま 米	小松菜 人参 わかめ 長ねぎ 昆布 さやいんげん パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 だし醤油 麦茶
28	木	人参煮 麦茶	豚すき卵丼 味噌汁(白菜・なめこ・油揚げ) ほうれん草のお浸し オレンジ 麦茶	いちごジャムの蒸しまんじゅう 牛乳	豚肉 鶏卵 味噌 油揚げ かつお節 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 いちごジャム	玉ねぎ ごぼう 昆布 干しいたけ 白菜 なめこ ほうれん草 キャベツ 人参 オレンジ	水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
29	金	蒸しじゃが芋 麦茶	麦ご飯 すまし汁 幼児:さばの味噌煮 梨 乳児:かれの味噌煮 パナナ 菜果なます 麦茶	ねぎのうす焼き 麦茶	さば 味噌 干しえび かれのい	米 押し麦 砂糖 薄力粉 ごま 油 じゃが芋	昆布 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 小松菜 しょうが きゅうり 人参 りんご 梨 長ねぎ パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 穀物酢 麦茶
30	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・万ねぎ・高野) 豚肉のバーベキューソース炒め もやしときゅうりのマヨ醤油和え チーズ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 油 マヨネーズ ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 玉ねぎ ピーマン りんご レモン もやし きゅうり 人参 オレンジジュース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
児 平均量	498	17.7	13.7	246	1.5
幼 目標量	585	20.5	16.9	270	1.8
児 平均量	610	21.5	17.8	270	1.8

『マヨネーズ、ベーコン、ハム、ウインナーは卵不使用の物を使用しております。』