

# 9月の献立表

令和2年度 一里山ひかり保育園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	火	御飯 たらのケチャップあんかけ もやしとニラの和え物 五目みそ汁	・米 ・たら ピーマン 玉ねぎ 人参 しめじ ケチャップ ・もやし にら 人参 鶏ささ身 ・かぼちゃ 玉ねぎ 豆腐 ごぼう 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 505kcal 以 624kcal
2	水	御飯 マーボー豆腐 棒棒鶏風サラダ 中華スープ	・米 ・豆腐 豚ひき肉 ねぎ ・鶏ささ身 きゅうり すりごま ・卵 人参 にら しいたけ 春雨	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 チーズトースト	未 490kcal 以 597kcal
3	木	御飯 カレイの煮つけ ブロッコリーのごま酢和え 豚汁	・米 ・かれい しょうが ・ブロッコリー 鶏ささ身 人参 ごま ・豚肉 生揚げ 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 ♥りんご蒸しパン	未 432kcal 以 528kcal
4	金	♥クリームスパゲティ かぼちゃサラダ 野菜スープ	・スパゲティ ベーコン 玉ねぎ しめじ 豆乳 ・かぼちゃ きゅうり コーン マヨネーズ ・鶏ひき肉 大豆 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 パナナとトリッツ	未 439kcal 以 573kcal
5	土	御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草と人参の胡麻和え 五目みそ汁	・米 ・豚肉 ・ほうれん草 人参 鶏ささ身 ごま ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 豆餅せんべい (pm) ぱりんこ	未 376kcal 以 459kcal
6	日				
7	月	御飯 松風焼き 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 豆腐 ねぎ 玉ねぎ パン粉 牛乳 卵 ごま ・生揚げ 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 絹さや ・切干大根 玉ねぎ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 麩のラスク	未 494kcal 以 567kcal
8	火	御飯 鮭フライ 海苔風味サラダ オクラスープ	・米 ・鮭 卵 小麦粉 パン粉 ・小松菜 もやし 人参 しらす干し のり マヨネーズ ・おくら 人参 わかめ 卵	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 463kcal 以 565kcal
9	水	御飯 鶏肉の梅みそ焼き キャベツと卵の和え物 五目汁	・米 ・鶏肉 梅肉 ・キャベツ 卵 人参 ごま ・冬瓜 里芋 鶏ひき肉 人参 しいたけ みつば	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 とりそぼろ混ぜご飯	未 517kcal 以 628kcal
10	木	ひじきごはん さわらのごま照り焼き じゃが芋の干切り炒め 豆腐みそ汁	・米 ひじき 鶏ひき肉 人参 油揚げ ・さわら ごま ・じゃが芋 人参 ピーマン 鶏ひき肉 玉ねぎ ・鶏肉 豆腐 里芋 わかめ ねぎ	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 二色のココロゼリー	未 426kcal 以 545kcal
11	金	御飯 青海苔のだし巻き ピーマンとひき肉の甘辛炒め すまし汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 人参 青海苔 ・ピーマン 人参 しめじ 豚ひき肉 ・じゃが芋 しめじ 玉ねぎ 人参 ねぎ	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 さつま芋の茶巾	未 491kcal 以 598kcal
12	土	牛肉の味噌丼 コロコロサラダ 鶏ささ身の吸い物	・米 牛肉 赤ピーマン 玉ねぎ ・ごぼう 枝豆 人参 ベーコン マヨネーズ ・鶏ささ身 人参 ねぎ	(am) 豆餅せんべい	未 311kcal 以 371kcal
13	日				
14	月	御飯 肉じゃが 納豆和え 五目みそ汁	・米 ・豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ こんにゃく 絹さや ・納豆 ほうれんそう 人参 ・鶏肉 かぼちゃ 油揚げ 人参 ごぼう ねぎ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 おからドーナツ	未 518kcal 以 584kcal
15	火	御飯 さばのおろし煮 凍り豆腐のふわふわ煮 そうめんみそ汁	・米 ・さば 大根 ・凍り豆腐 しいたけ 人参 卵 みつば ・そうめん 白菜 油揚げ 人参	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フルーツゼリー	未 480kcal 以 587kcal

16	水	御飯 擬製豆腐 さつまいもと豚ひき肉の炒め煮 みそ汁	・米 ・豆腐 卵 鶏ひき肉 しいたけ 人参 ほうれん草 ・豚ひき肉 さつまいも ねぎ ・なす 玉ねぎ ねぎ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ♥たご焼き	未 512kcal 以 624kcal
17	木	(郷土料理 千葉県) 御飯 ★あじのさんが焼き なすとピーマンのなべしぎ ★芋けんちん汁	・米 ・あじ 玉ねぎ マヨネーズ ・豚肉 なす ピーマン ・大根 人参 ごぼう 里芋 豆腐 油揚げ	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 お豆腐ケーキ	未 467kcal 以 577kcal
18	金	カレーライス 春雨ときゅうりの酢の物 大豆のトマトスープ	・米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ ・春雨 人参 きゅうり コーン みかん ごま ・大豆 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ホールトマト	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 ♪まがりせんべい	未 461kcal 以 575kcal
19	土	御飯 チキンのチーズ焼き キャベツの胡麻ネーズ和え きのこスープ	・米 ・鶏肉 チーズ ・キャベツ 人参 ちくわ ごま マヨネーズ ・しいたけ えのき しめじ 豚ひき肉 人参 絹さや	(am) 豆餅せんべい (pm) ぱりんこ	未 368kcal 以 450kcal
20	日				
21	月	敬老の日			
22	火	秋分の日			
23	水	コッペパン ポークビーンズ ささ身サラダ ミルクスープ	・コッペパン ・大豆 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ホールトマト パセリ ・鶏ささ身 枝豆 人参 きゅうり コーン マヨネーズ すりごま ・クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ♥コーンケーキ	未 450kcal 以 588kcal
24	木	御飯 鮭の西京焼き とうがんのそぼろあんかけ 納豆と豆腐のみそ汁	・米 ・鮭 ・冬瓜 鶏ひき肉 ・納豆 わかめ 豆腐 ねぎ 大根 卵	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 レモントースト	未 484kcal 以 606kcal
25	金	御飯 ☆エビフライ ブロッコリーと大豆のサラダ わかめスープ	・御飯 ・エビ 小麦粉 卵 パン粉 ・ブロッコリー 鶏ささ身 大豆 マヨネーズ ・キャベツ わかめ 人参	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 ☆炊き込みご飯	未 522kcal 以 632kcal
26	土	御飯 豚肉の柳川風煮物 梅サラダ 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・豚肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 卵 ・切干大根 きゅうり ベーコン 梅肉 ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	(am) 豆餅せんべい (pm) ぱりんこ	未 361kcal 以 441kcal
27	日				
28	月	御飯 味噌じゃが ピーマンのツナ和え かきたま汁	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 じゃが芋 ねぎ ・ピーマン 人参 ツナ ねりごま ・卵 大根 人参 油揚げ ねぎ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 ♪ホームパイ	未 499kcal 以 564kcal
29	火	御飯 ぶりの中華蒸し 中華風和え物 豚肉と押し麦のスープ	・米 ・ぶり オイスターソース ・チンゲン菜 人参 卵 もやし ・豚肉 春雨 人参 しいたけ 押麦	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フルーツヨーグルト	未 488kcal 以 595kcal
30	水	御飯 スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ ポタージュ	・米 ・卵 牛乳 枝豆 ベーコン チーズ ・ごぼう 人参 きゅうり 鶏ささ身 コーン マヨネーズ ・じゃが芋 玉ねぎ バター 牛乳	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 きな粉トースト	未 505kcal 以 612kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。  
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。  
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はぼんだ組の9月生まれのお友達のリクエストメニューです。  
 ※以上児のカロリー基準は、585kcal です。未満児のカロリー基準は、480kcal です。  
 ※♥は新しく取り入れたメニューです。  
 ※月曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。  
 ※10日の午後のおやつは実習生さんが考えてくれたメニューです。