

ハローこども園 9月 献立表

(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)

| 日付 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児 | 材 料 名 | | | 3時おやつ |
|-----|--|--|--|--|---|---------------------------|
| | | | 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 | |
| 01月 | パン クリームシチュー、オレンジ キャベツのベーコンドレッシング | 594.9(493.8) 24.8(21.2) 19.5(16.9) 2.7(2.1) | ロールパン じゃがいも、油、砂糖 | ◎ヨーグルト(加糖)、鶏肉 ベーコン、◎牛乳 ◎ヨーグルト(無糖) | バナナ、たまねぎ キャベツ、にんじん こまつな、グリーンピース | ヨーグルト せんべい |
| 02火 | ごはん さけのマヨネーズ焼き、トマト きゅうりの昆布サラダ、みそ汁 | 539.3(466.6) 25.2(21.9) 18.1(16.5) 1.5(1.3) | 米、◎小麦粉、ごま油 マヨネーズ ◎黒砂糖、油 | ◎牛乳、さけ、豆腐 みそ、油揚げ ◎ヨーグルト(無糖) | トマト、キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、ねぎ コーン缶、パセリ 塩こんぶ、わかめ | 牛乳 黒糖蒸しパン |
| 03水 | 焼きそば もやしとわかめのナムル たまごスープ、バナナ | 577.9(496.1) 18.4(17.1) 18.4(17.3) 1.9(1.5) | 焼きそばめん、◎米 油、片栗粉、ごま油 | ◎牛乳、豚肉、卵 ごま、◎ヨーグルト(無糖) | バナナ、にんじん、もやし たまねぎ、キャベツ、ピーマン チンゲンサイ、しいたけ ◎焼きのり、わかめ | 麦茶 おにぎり |
| 04木 | ごはん 挽き肉のオープン焼き ポテトサラダ、トマト、野菜汁 | 603.3(528.6) 22.4(20.7) 19.7(18.4) 1.1(1.0) | 米、じゃがいも、◎砂糖 パン粉、マヨネーズ 油、砂糖 | ◎牛乳、豚ひき肉、卵 鶏ひき肉、◎カルピス ハム、みそ、◎ゼラチン ごま、◎ヨーグルト(無糖) | トマト、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり しいたけ、◎かんでん | 牛乳 カルピスゼリー せんべい |
| 05金 | ごはん 親子煮、きのこサラダ みそ汁、オレンジ | 567.8(482.0) 22.4(20.3) 14.6(14.3) 1.5(1.3) | 米、じゃがいも、砂糖 ◎小麦粉、しらたき、油 | ◎牛乳、卵、鶏肉、みそ 油揚げ、◎バター ◎ヨーグルト(無糖) | たまねぎ、オレンジ、トマト なす、しめじ、えのきたけ にんじん、さやえんどう きゅうり、コーン缶、葉ねぎ | 牛乳 マーブルケーキ |
| 06土 | サンドウィッチ コーンクリームスープ バナナ | 497.3(446.0) 13.2(13.0) 18.2(17.4) 1.4(1.2) | 食パン、マヨネーズ ◎砂糖、油 | 牛乳、ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖) | バナナ、たまねぎ クリームコーン缶、パセリ きゅうり、◎みかん缶 | フルーツヨーグルト ウエハース |
| 08月 | パン カレーシチュー、オレンジ もやしの中華風和え物 | 611.9(461.8) 22.8(18.7) 19.2(16.2) 2.5(1.8) | ロールパン、じゃがいも ◎米、砂糖、油、ごま油 | ◎牛乳、豚肉、ハム ◎ヨーグルト(無糖) | バナナ、たまねぎ、もやし にんじん、こまつな グリーンピース、◎焼きのり | 麦茶 おにぎり |
| 09火 | ごはん 鮭のみそ照り焼き、トマト ひじきの和風サラダ、そうめん汁 | 565.2(471.8) 25.5(21.1) 13.1(12.4) 1.7(1.3) | 米、干しそうめん マヨネーズ、砂糖、油 | ◎牛乳、さけ、ちくわ みそ、◎ゼラチン ◎ヨーグルト(無糖) | トマト、キャベツ、にんじん ◎オレンジ濃縮果汁 きゅうり、しいたけ、ねぎ ひじき、しょうが | 牛乳 キャロットゼリー せんべい |
| 10水 | 園 外 活 動 の 日 (お 弁 当) | | | | | 牛乳 しらすせんべい |
| 11木 | ごはん 厚揚げのそぼろ煮、みそ汁 キャベツのゆかりあえ、オレンジ | 620.7(528.0) 25.3(22.1) 19.1(17.2) 1.8(1.4) | 米、じゃがいも、砂糖 ◎ホットケーキ粉 片栗粉 | ◎牛乳、生揚げ、豆腐 豚ひき肉、◎卵、みそ 油揚げ、ごま ◎ヨーグルト(無糖) | オレンジ、キャベツ、たまねぎ にんじん、◎バナナ、きゅうり ねぎ、グリーンピース、わかめ | 牛乳 バナナケーキ |
| 12金 | ごはん 鶏肉のトマトソースかけ マカロニサラダ、コンソメスープ | 555.4(455.6) 23.0(19.4) 17.1(15.4) 1.5(1.2) | 米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、砂糖 片栗粉、油 | ◎牛乳、鶏肉、ハム ◎クリームチーズ ヨーグルト(無糖) | たまねぎ、トマト缶詰 キャベツ、きゅうり にんじん、こまつな ◎パイン缶、にんにく | 牛乳 パインチーズクラッカー |
| 13土 | おにぎり 豚汁、バナナ | 513.2(439.4) 16.4(15.2) 16.5(14.9) 1.4(1.0) | 米、◎ホットケーキ粉 ◎マヨネーズ、ごま油 | ◎牛乳、豚肉、◎ツナ缶 ◎卵、みそ ◎ヨーグルト(無糖) | バナナ、だいこん、ねぎ にんじん、ごぼう ◎たまねぎ、焼きのり | 牛乳 ツナパン |
| 16火 | パン ポークビーンズ ドレッシングサラダ、オレンジ | 619.0(527.1) 25.3(22.5) 20.8(19.0) 1.9(1.6) | ロールパン、じゃがいも ◎米、油、砂糖 | ◎牛乳、豚肉、◎ごま だいず水煮、チーズ ◎ヨーグルト(無糖) | オレンジ、にんじん キャベツ、たまねぎ きゅうり、トマト缶 パセリ、◎焼きのり | 麦茶 おにぎり |
| 17水 | 肉みそうどん きのこサラダ、バナナ | 504.2(424.3) 18.9(16.3) 15.5(12.6) 1.5(1.2) | ゆでうどん、◎食パン 砂糖、油、片栗粉 | ◎牛乳、豚ひき肉 ベーコン、みそ ◎ヨーグルト(無糖) | バナナ、トマト、しめじ、もやし ねぎ、たまねぎ、えのきたけ きゅうり、にんじん ◎いちごジャム、しょうが | 牛乳 ジャムサンド |
| 18木 | ごはん 納豆、肉野菜炒め そうめん汁、オレンジ | 613.1(530.6) 24.7(22.1) 19.7(18.3) 1.4(1.1) | 米、◎ホットケーキ粉 干しそうめん、◎砂糖 ごま油 | ◎牛乳、納豆、豚肉 ◎卵、◎バター ◎ヨーグルト(無糖) | オレンジ、キャベツ、ねぎ もやし、たまねぎ、しいたけ にんじん、チンゲンサイ | 牛乳 手作りマドレーヌ |
| 19金 | カレーライス 和風サラダ、オレンジ | 549.7(430.3) 19.6(16.3) 18.0(14.9) 2.6(2.0) | 米、じゃがいも、◎砂糖 押麦、油、砂糖 | ◎牛乳、豚肉、しらす干し ◎ゼラチン ◎ヨーグルト(無糖) | たまねぎ、キャベツ ◎オレンジ濃縮果汁 にんじん、きゅうり、わかめ | 牛乳 オレンジゼリー せんべい |
| 20土 | サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ | 497.3(446.0) 13.2(13.0) 18.2(17.4) 1.4(1.2) | 食パン、マヨネーズ ◎砂糖、油 | 牛乳、ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖) | バナナ、クリームコーン缶 たまねぎ、きゅうり ◎みかん缶、パセリ | フルーツヨーグルト ウエハース |
| 22月 | パン マカロニのクリーム煮 もやしのごま酢あえ、オレンジ | 610.4(532.0) 24.1(21.9) 20.0(18.5) 1.8(1.5) | ロールパン、◎米 マカロニ、油、砂糖 | ◎牛乳、鶏肉、◎油揚げ ◎鶏ひき肉、ツナ缶 ごま、◎ヨーグルト(無糖) | オレンジ、にんじん きゅうり、しめじ、もやし ほうれんそう、◎コーン缶 | 麦茶 こぎつねごはん |
| 24水 | スパゲティナポリタン コンソメスープ チーズ、バナナ | 569.1(445.8) 20.9(17.0) 18.4(15.3) 1.8(1.3) | スパゲティ、じゃがいも ◎米、◎もち米 油、砂糖 | ◎牛乳、豚ひき肉、チーズ ベーコン、◎きな粉 ◎ヨーグルト(無糖) | バナナ、たまねぎ にんじん、ピーマン ほうれんそう | 《行事食:お彼岸》 麦茶 きな粉おはぎ |
| 25木 | キッズピビンバ 中華風コーンスープ、オレンジ | 587.0(473.0) 19.6(17.1) 18.6(16.5) 1.7(1.3) | 米、油、砂糖 片栗粉、ごま油 | ◎牛乳、豚ひき肉、卵 豆腐、ごま ◎ヨーグルト(無糖) | ◎りんご濃縮果汁、オレンジ クリームコーン缶、もやし ほうれんそう、たまねぎ、にんにく にんじん、葉ねぎ、◎かんでん しょうが | 牛乳 りんごゼリー せんべい |
| 26金 | ごはん 肉じゃが、みそ汁 キャベツの磯和え、トマト | 547.8(463.2) 18.6(17.0) 21.1(19.4) 1.6(1.3) | 米、じゃがいも、砂糖 ◎食パン、油 ◎マーガリン | ◎牛乳、豚肉、豆腐 みそ、◎ごま ◎ヨーグルト(無糖) | トマト、たまねぎ、ほうれんそう キャベツ、にんじん チンゲンサイ、えのきたけ グリーンピース、焼きのり | 牛乳 ごまラスク |
| 27土 | ハヤシライス チーズ、バナナ | 600.9(495.4) 19.9(17.5) 17.4(15.5) 1.2(1.0) | 米、◎小麦粉 油、◎砂糖 | ◎牛乳、牛肉 チーズ ◎ヨーグルト(無糖) | バナナ、たまねぎ にんじん、しめじ グリーンピース | 牛乳 スティックパン |
| 29月 | パン ダンドリーチキン、コンソメスープ キャベツのツナマヨネーズあえ、トマト | 579.1(500.0) 23.9(20.9) 31.1(26.6) 1.6(1.3) | ロールパン、じゃがいも ◎フライドポテト、◎油 マヨネーズ、マカロニ 片栗粉、砂糖 | ◎牛乳、鶏肉、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖) | トマト、キャベツ、きゅうり たまねぎ、パセリ にんにく | 牛乳 フライドポテト |
| 30火 | 人参としらすのごはん ちくわ磯辺揚げ、すまし汁 コールスローサラダ、トマト | 598.8(510.2) 25.9(22.8) 18.3(16.5) 2.5(2.0) | 米、油、小麦粉、砂糖 | ◎牛乳、ちくわ、◎卵 豆腐、しらす干し、ハム ◎ヨーグルト(無糖) | トマト、にんじん、きゅうり キャベツ、こまつな えのきたけ、あおのり | 牛乳 プリン せんべい |

※ 3歳未満児は10時のおやつに無糖ヨーグルトドリンクを毎日飲みます。 ※ 土曜日の献立は、人数、材料仕入れなどにより、変更する事もありますのでご了承ください。