

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 火	《総合防災訓練》 ごはん 鮭のみそ照り焼き、かき玉汁 ひじきの和風サラダ、オレンジ	578.4(489.3) 26.4(22.1) 17.5(15.8) 1.7(1.3)	米、マヨネーズ 砂糖、片栗粉、油	○ヨーグルト(加糖)、卵 さけ、ちくわ、みそ、◎牛乳 ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、キャベツ きゅうり、にんじん、ねぎ ひじき、しょうが	ヨーグルト せんべい
02 水	冷やしうどん マセドワースサラダ チーズ、バナナ	584.7(489.1) 18.3(17.0) 17.5(16.0) 4.8(3.9)	ゆでうどん、○米 じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、○油	○牛乳、チーズ、卵、ハム かまぼこ、○油揚げ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、きゅうり にんじん、葉ねぎ ○刻みこんぶ	麦茶 夕焼けごはん
03 木	ごはん マーボー豆腐、すまし汁 もやしのごま酢あえ、オレンジ	575.0(496.5) 24.7(22.2) 19.7(18.1) 1.5(1.3)	米、○食パン、砂糖 片栗粉、○グラニュー糖 油、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉 みそ、ごま、○バター ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、もやし、にんじん きゅうり、みつば、にら 干しいたけ、わかめ にんにく、しょうが	牛乳 シュガーラスク
04 金	ごはん 鶏肉のトマトソースがけ、コンソメスープ キャベツのツナマヨネーズあえ	579.1(502.2) 23.0(20.3) 20.6(18.3) 1.4(1.1)	米、じゃがいも マヨネーズ、マカロニ 砂糖、片栗粉、油	○牛乳、鶏肉、ツナ缶 ○クリームチーズ ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、キャベツ、トマト缶 きゅうり、○パイン缶 パセリ、にんにく	牛乳 パインチーズクラッカー
05 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	○ヨーグルト(無糖) 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、パセリ ○みかん缶、○パイン缶	フルーツヨーグルト ウエハース
07 月	パン カレーシチュー 中華風和え物、バナナ	610.6(462.2) 24.4(19.8) 20.8(17.4) 2.3(1.7)	ロールパン、じゃがいも ○マカロニ、砂糖 油、ごま油	○牛乳、豚肉、○きな粉 ハム、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ キャベツ、にんじん きゅうり、グリーンピース	牛乳 マカロニきな粉
08 火	ごはん さばの華風焼き、みそ汁 大豆とひじきの煮物、オレンジ	589.8(502.5) 27.0(23.0) 21.1(18.5) 2.1(1.6)	米、○食パン、こんにゃく 砂糖、ごま油	○牛乳、さば、豆腐 だいず水煮、油揚げ みそ、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、にんじん、ひじき ○ブルーベリージャム、ねぎ 葉ねぎ、わかめ、にんにく しょうが	牛乳 ジャムサンド
09 水	焼きそば もやしとわかめのナムル 中華スープ、バナナ	632.2(528.6) 21.5(19.3) 16.2(15.1) 2.0(1.6)	焼きそばめん、○米、油 片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、○ツナ缶 ○油揚げ、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 ○ひじき、わかめ	麦茶 ツナと昆布のごはん
10 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、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
11 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き、野菜スープ マカロニサラダ、トマト	578.0(476.6) 20.0(18.5) 19.2(18.3) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、マカロニ ○砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉、ハム ごま、◎ヨーグルト(無糖)	○りんご濃縮果汁、トマト たまねぎ、きゅうり、にんじん こまつな、葉ねぎ、しょうが ○かんでん	牛乳 りんごゼリー せんべい
12 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 塩こんぶ、焼きのり	牛乳 ツナパン
14 月	パン タンドリーチキン、コンソメスープ コールスローサラダ、バナナ	571.2(506.9) 24.5(21.8) 29.4(26.3) 1.8(1.5)	ロールパン、じゃがいも ○油、マヨネーズ、砂糖 マカロニ、片栗粉	○牛乳、鶏肉、ハム ◎ヨーグルト(無糖)	トマト、キャベツ、たまねぎ きゅうり、コーン缶、パセリ にんにく	牛乳 フライドポテト
15 火	ごはん さけのマヨネーズ焼き、みそ汁 きゅうりの昆布サラダ、トマト	575.9(489.5) 25.3(21.8) 18.0(16.4) 1.5(1.2)	米、○砂糖、マヨネーズ 油、ごま油	○牛乳、さけ、豆腐 みそ、油揚げ、○ゼラチン ◎ヨーグルト(無糖)	トマト、キャベツ、きゅうり、ねぎ ○オレンジ濃縮果汁、わかめ にんじん、たまねぎ、コーン缶 パセリ、塩こんぶ	牛乳 キャロットゼリー せんべい
16 水	肉みそうどん トマトときのごサラダ、バナナ	551.9(473.1) 19.1(16.7) 14.7(12.0) 1.2(1.0)	ゆでうどん、○米、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、○焼きのり しょうが	麦茶 おにぎり
17 木	ごはん 肉じゃが、みそ汁 キャベツの磯和え、トマト	527.7(447.1) 18.6(16.9) 17.4(16.4) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、砂糖 ○ホットケーキ粉、油	○牛乳、豚肉、豆腐 みそ、◎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、焼きのり チンゲンサイ、えのきたけ グリーンピース、○コーン缶	牛乳 コーンパン
18 金	ごはん、ふりかけ 肉野菜炒め、そうめん汁 オレンジ	566.3(492.3) 20.8(18.9) 17.1(16.1) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉 干しそうめん ○砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、○卵、○バター 鶏ささ身、かつお節、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、キャベツ、もやし たまねぎ、にんじん、ねぎ チンゲンサイ、しいたけ 刻みこんぶ、あおのり	牛乳 手作りマドレーヌ
19 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	○ヨーグルト(無糖) 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、コーン缶 ○みかん缶、○パイン缶 パセリ	フルーツヨーグルト ウエハース
24 木	園 外 活 動 の 日 （ お 弁 当 ）					麦茶 きな粉おはぎ
25 金	《希望保育》 カレーライス ドレッシングサラダ、オレンジ	565.8(487.8) 17.4(15.8) 17.4(15.3) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、油 砂糖	○牛乳、豚肉、○カルピス ツナ缶、○ゼラチン ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、オレンジ、にんじん ○みかん缶、きゅうり キャベツ、コーン缶 ○かんでん	牛乳 カルピスゼリー せんべい
26 土	ハヤシライス バナナ、チーズ	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
28 月	パン マカロニのクリーム煮 キャベツごま酢あえ、バナナ	629.6(547.4) 24.4(22.1) 20.1(18.6) 1.8(1.5)	ロールパン、○米 マカロニ、油、砂糖	○牛乳、牛乳、鶏肉、ツナ缶 ○油揚げ、○鶏ひき肉、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、しめじ ほうれんそう、○コーン缶	麦茶 こぎつねごはん
29 火	ごはん 鶏のから揚げ、中華風コーンスープ チーズ入り野菜サラダ、オレンジ	596.6(504.4) 24.0(20.6) 17.4(15.6) 1.3(1.0)	○さつまいも、米 油、片栗粉	○牛乳、鶏肉、卵 豆腐、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、クリームコーン缶 キャベツ、にんじん、コーン缶 きゅうり、葉ねぎ、にんにく しょうが	牛乳 ふかし芋
30 水	ミートスパゲティ コンソメスープ チーズ、バナナ	607.4(504.4) 24.9(21.7) 23.6(20.9) 1.7(1.4)	スパゲティ、小麦粉 じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、合いびき肉 チーズ、○豚肉 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、にんじん トマト缶、えのきたけ、○ねぎ こまつな、にんにく ○キャベツ	牛乳 お好み焼き

※ 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。