

9月献立予定表



今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	471kcal	19.0	13.0	1.2
以上児	591kcal	21.2	15.3	1.5

日	曜		昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal 未満児 以上児
								9時	15時	
1	月		ピザバーグ ツナ和え 田舎汁 オレンジ ご飯	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 凍り豆腐 チーズ 卵 まぐろ油漬缶 煮干し 豆腐 味噌 ヨーグルト	パン粉 米 押麦	玉葱 ピーマン トマト ほうれん草 人参 もやし 南瓜 ごぼう 葱 オレンジ	肉団子 野菜煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	未460 以648
2	火		ポークカレー スパゲティーサラダ 麦茶 バナナ ご飯	ヨーグルト 豚肉 ハム ジョア カレールウ	じゃが芋 スパゲティー マヨネーズ 米 押麦	人参 玉葱 なす グリンピース キャベツ コーン トマト バナナ	肉じゃが コンソメ煮	ヨーグルト	ジョア お菓子	505 570
3	水		たらのオイスター煮 コールスローサラダ 味噌汁 グレープフルーツ ごま塩ご飯	牛乳 たら 煮干し 味噌 スキム	片栗粉 ごま油 ごま マヨネーズ きび砂糖 米 押麦	玉葱 人参 キャベツ 葱 きゅうり コーン 大根 グレープフルーツ しめじ	煮魚 キャベツ煮	牛乳	ミロ お菓子	389 554
4	木		五目納豆 きのこの中華炒め 味噌汁 バナナ ご飯	ヨーグルト 納豆 卵 ハム 凍り豆腐 味噌 煮干し 牛乳	ごま油 米 押麦	ほうれん草 人参 葱 ひじき しめじ 舞茸 玉葱 もやし ピーマン キャベツ なす バナナ	納豆煮 もやし煮	ヨーグルト	牛乳 お菓子	471 656
5	金		鶏のレモン焼き キャベツサラダ 小魚佃煮 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 鶏肉 ハム 煮干し 凍り豆腐 味噌 スキム	ごま きび砂糖 じゃが芋 米 押麦	レモン トマト キャベツ 人参 きゅうり 葱 キウイ	鶏煮 野菜煮	牛乳	ミルクティー お菓子	498 647
6	土		チンジャオロース マカロニサラダ 野菜スープ オレンジ ご飯	牛乳 豚肉 ヨーグルト 魚肉ソーセージ コンソメ	片栗粉 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	人参 ピーマン 筍水煮 キャベツ コーン 大根 きゅうり 葱 えのき オレンジ	豚煮 マカロニ煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	584 636
8	月		鶏肉のトマト煮 ポパイサラダ 味噌汁 バナナ ゆかりご飯	牛乳 鶏肉 豆腐 煮干し 味噌 チーズ 乳酸菌飲料	マカロニ ごま 米 押麦	なす 玉葱 人参 トマト ほうれん草 ひじき コーン バナナ キャベツ レモン果汁	トマト煮 ポパイ煮	牛乳	カルピスラッシー お菓子 チーズ	512 643
9	火		鮭のコーン焼き なすの味噌炒め 味噌汁 梨 ご飯	牛乳 鮭 豚ひき肉 味噌 豆腐 煮干し ヨーグルト	マヨネーズ ごま油 さつま芋 米 押麦	コーン 玉葱 ピーマン なす 人参 もやし しめじ 葱 梨 バナナ	煮魚 野菜煮	牛乳	飲むヨーグルト バナナ せんべい	480 583
10	水		※お弁当の日（ちゅうりっぷ・すみれ・さくら組はお弁当を持って登園して下さい。）							
			もやしハンバーグ ブロッコリーサラダ 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 凍り豆腐 豆腐 煮干し 味噌 牛乳	片栗粉 マカロニ マヨネーズ 米 押麦 チーズパン	玉葱 もやし 葱 ブロッコリー 人参 若布 グレープフルーツ	肉団子 コンソメ煮	ヨーグルト	ミロ チーズパン	未485
11	木		筑前煮 おかか和え 味噌汁 キウイ 野菜ご飯	牛乳 鶏肉 竹輪 かつお節 生揚げ 煮干し 味噌 卵 ヨーグルト	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 米 押麦 さつま芋 バター	れんこん 筍 人参 椎茸 グリンピース 小松菜 もやし チンゲン菜 キウイ	煮しめ おかか煮	牛乳	飲むヨーグルト スイートポテト	451 614
12	金		鶏肉のカレーパン粉焼き 春雨の胡麻酢和え ホワイトシチュー グレープフルーツ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 竹輪 ベーコン 牛乳 するめ シチューの素 カレー粉	パン粉 油 春雨 ごま きび砂糖 ごま油 じゃが芋 米 押麦	パセリ 人参 きゅうり キャベツ 玉葱 コーン グリンピース グレープフルーツ	鶏煮 春雨煮	ヨーグルト	牛乳 お菓子 するめ	456 533
13	土		煮込みハンバーグ 青菜のナムル すまし汁 ご飯 オレンジ	牛乳 ハンバーグ 豆腐 油揚げ ヨーグルト	パン粉 ごま ごま油 きび砂糖 米 押麦	玉葱 椎茸 トマト グリンピース 小松菜 人参 ほうれん草 もやし オレンジ	トマト煮 煮浸し	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	430 497
16	火		鯖のにんにくしょうゆ焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 バナナ ごま塩ご飯	牛乳 さば 竹輪 凍り豆腐 煮干し 味噌 ジョア	片栗粉 油 麴 じゃが芋 米 押麦	にんにく ピーマン ひじき 切干し大根 人参 いんげん 玉葱 椎茸 バナナ	煮魚 ひじき煮	牛乳	ジョア お菓子	516 679

17	水		＊誕生会 シメジご飯 かつおフライ バンサンスー 沢煮わん ケーキ	ヨーグルト 油揚げ かつお 卵 牛乳	米 もち米 しらたき 薄力粉 パン粉 油 春雨 ごま油 片栗粉 ケーキ	しめじ 人参 椎茸 大根 いんげん 生姜 筍 ピーマン きゅうり ごぼう 葱 みかん缶	煮魚 春雨煮	ヨー グル ト	牛乳 お菓子	509 699
			ちくわ・さつま芋の磯部揚 キャベツサラダ 味噌汁 ふりかけご飯 バナナ	牛乳 竹輪 ハム 凍り豆腐 煮干し 味噌 豆腐 きな粉	さつま芋 天ぷら粉 油 ごま きび砂糖 ごま油 米 押麦 白玉粉	青のり トマト 人参 キャベツ きゅうり 大根 ほうれん草 バナナ 小松菜	煮しめ キャベツ煮	牛 乳	麦茶 小松菜だんご	472 642
19	金		厚揚げの肉巻き ほうれん草の磯和え 味噌汁 梨 ゆかりご飯	牛乳 豚肉 生揚げ 豆腐 煮干し 味噌	ごま油 片栗粉 米 押麦	ほうれん草 人参 もやし 焼きのり 玉葱 梨 小松菜	豆腐煮 煮浸し	牛 乳	カルピスラッシー お菓子 小魚	482 662
20	土		麻婆豆腐 中華風和え物 スープ オレンジ ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 豆腐 鶏ささ身 マーボー素 コンソメ	片栗粉 ごま油 きび砂糖 じゃが芋 米 押麦	人参 ピーマン 葱 椎茸 生姜 きゅうり もやし 小松菜 人参 チンゲン菜 オレンジ	肉豆腐 もやし煮	ヨー グル ト	野菜ジュース お菓子	428 580
22	月		豚チーズサンドシュウマイ 若布の酢の物 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 豚肉 チーズ 竹輪 凍り豆腐 煮干し 味噌	しゅうまいの皮 きび砂糖 じゃが芋 米 押麦	若布 もやし きゅうり 人参 葱 キウイ りんごゼリー	豚煮 若布煮	牛 乳	りんごゼリー せんべい	463 629
24	水		スパゲティーナポリタン ポテコンサラダ すまし汁 グレープフルーツ 食パン	ヨーグルト ベーコン チーズ 豆腐 油揚げ ヨーグルト	スパゲティー 油 じゃが芋 マヨネーズ 食パン	玉葱 人参 にんにく トマト ピーマン コーン きゅうり グリンピース ほうれん草 みかん缶 バナナ グレープフルーツ	トマト煮 ポテト煮	ヨー グル ト	フルーツヨーグルト	466 623
25	木		豚肉のパン粉焼き 春雨サラダ 味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 竹輪 乳酸菌飲料	パン粉 油 春雨 ごま きび砂糖 ごま油 じゃが芋 米 押麦	パセリ 人参 きゅうり キャベツ 玉葱 コーン バナナ	鶏煮 春雨煮	牛 乳	カルピス お菓子	392 496
26	金		鮭のチーズ焼き 昆布と野菜煮 ひじき佃煮 田舎汁 オレンジ ご飯	牛乳 鮭 チーズ さつま揚げ 鶏肉 豆腐 味噌 煮干し スキム	こんにゃく 米 押麦 ハムチーズパン	人参 昆布 キャベツ もやし 南瓜 ごぼう 葱 オレンジ	煮魚 昆布煮	牛 乳	ミロ ハムチーズパン	418 625
27	土		チャプチェ ツナ和え 味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 豚ひき肉 味 噌 まぐろ油漬缶 煮干し マーボー素	春雨 片栗粉 マカロニ 米 押麦	ピーマン 人参 椎茸 にんにく 生姜 玉葱 ほうれん草 しめじ バナナ	春雨煮 野菜煮	牛 乳	ミルクココア お菓子	466 562
29	月		高野豆腐の卵とじ もやしとさばの和え物 味噌汁 グレープフルーツ ゆかりご飯	牛乳 卵 鶏ひき肉 凍り豆腐 さば水煮缶 豆腐 煮干し 味噌 ヨーグルト	きび砂糖 じゃが芋 米 押麦	人参 玉葱 椎茸 いんげん もやし 葱 若布 きゅうり グレープフルーツ	卵とじ もやし煮	牛 乳	飲むヨーグルト お菓子	516 676
30	火		ドライカレー ブロッコリーサラダ スープ 梨 ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 大豆 魚肉ソーセージ カレールウ コンソメ	マカロニ マヨネーズ じゃが芋 米 押麦 ミックス粉 バター	玉葱 人参 ピーマン グリンピース コーン ブロッコリー チンゲン菜 梨 バナナ	大豆煮 コンソメ煮	ヨー グル ト	麦茶 バナナスコーン	452 534

「もやしとさばの和え物」



【材料】

- ・もやし 1袋
- ・人参 1/2本
- ・きゅうり 1本
- ・さば水煮缶 1/2缶
- ・めんつゆ 大さじ2

【作り方】

- ①人参ときゅうりは千切りし、もやしと一緒に茹でて、水を切る。
- ②ボールに①を入れ、さば水煮缶をほぐして加え、めんつゆで和えたらできあがり。

◎さば水煮缶の栄養◎

さばの水煮缶は、栄養満点の食材です。さばに含まれる脂質は不飽和脂肪酸が多く、生活習慣病の原因となる中性脂肪を下げる効果や、動脈硬化を抑制する効果が期待される成分が含まれています。
また、骨まで柔らかいため、カルシウムを多く摂ることができます。缶詰は保存が効くので、常備しておく便利です。

太字は、カミカミメニュー、

♥マークは、新メニューです。

★もしもの時に備えて、準備しておきましょう

