

9月 献立表

あおぞら総社

日曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での働き				午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
1 木	大根の煮物	夏野菜マーボー 三色ナムル ごはん 汁ピーフン 果物	砂糖・調合ごま油・片栗粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産) ピーフン	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・なす・しいたけ・オクラ もやし・ほうれん草・人参・にんにく チンゲン菜・人参	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・塩 中華だし	お麩ラスク 牛乳
2 金	スティックきゅうり	タコライス 花野菜サラダ スープ 果物	米(国産)・油 イタリアンドレッシング	豚ひき肉・チーズ	玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・トマト カリフラワー・ブロッコリー・人参 玉ねぎ・コーン・オクラ	カレーパウダー・ウスターソース・トマトケチャップ コンソメ	黒みつゼリーきな粉がけ せんべい 麦茶
3 土	ちょぼちょぼクッキー	中華料 さつま揚げと胡瓜の酢の物 中華スープ	米(国産)・油・片栗粉 砂糖	鶏肉 さつま揚げ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・しいたけ・さやえんどう きゅうり・黄パプリカ・わかめ 人参・小松菜	鶏がらスープ・醤油・塩 酢・醤油 中華だし	せんべい 牛乳
5 月	昆布	まぐろカツ 添え野菜 切干大根の煮物 麦入りごはん 味噌汁	油 油・砂糖 米(国産)・押麦	まぐろカツ (コシナガマグロ・パン粉・小麦粉・片栗粉) さつま揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり 切干大根・人参 わかめ・白ねぎ	中濃ソース 塩・コンソメ だし・醤油・本みりん だし	ピザまん 麦茶
6 火	人参の煮物	鶏肉の味噌焼き かぼちゃの煮物 なめ草和え ごはん すまし汁	油・砂糖 砂糖 米(国産) そうめん	鶏肉・白みそ	かぼちゃ ほうれん草・人参・なめたけ 水菜・まいたけ	料理酒・みりん風調味料・だし だし・醤油・料理酒 醤油・だし だし・醤油・塩	いちごマフィン 牛乳
7 水	小魚	スパゲティミートソース ひじきとツナのサラダ スープ 型抜きチーズ	スパゲティ・オリーブ油・油・砂糖 マヨドレ	牛豚ひき肉 ツナフレーク チーズ	玉ねぎ・人参・にんにく・トマトベース・ドライパセリ ひじき・コーン・むき枝豆 大根・さやいんげん・えのきたけ	新ワイン(料理用)・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ・塩 だし・醤油 コンソメ	おかかおにぎり 麦茶
8 木	五穀ビスケット	豚肉のチャブチ しらすとキャベツのサラダ ごはん スープ 果物	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 油・砂糖 米(国産)	豚肉 しらす	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・人参・キャベツ ほうれん草・しめじ・玉ねぎ	醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢・だし コンソメ	ポテトフライ 牛乳
9 金	蒸し南瓜	うさぎカレー【十五夜メニュー】 大根サラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・じゃが芋・油・いちごジャム マヨドレ 砂糖	豚肉 かつお節 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・さやえんどう きゅうり・大根 みかん(缶詰)・フルーツカクテル(缶詰)	カレーフレーク・トマトケチャップ 塩	お月見ゼリー クッキー 麦茶
10 土	せんべい	ちゃんぽん 切干大根と胡瓜のさっぱり和え 焼かぼちゃ	ラーメン・油 砂糖 油	鶏肉・さつま揚げ	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・さやえんどう 切干大根・きゅうり・人参 かぼちゃ	塩・中華だし・チャンボンスープ 酢・醤油・本みりん 塩	ベジタべる 牛乳
12 月	昆布	厚揚げチャンプルー 胡瓜とわかめの酢の物 ごはん 味噌汁 果物	油・砂糖・調合ごま油 砂糖 米(国産) 巻藪	豚肉・生揚げ・卵そぼろ しらす 赤みそ・白みそ	もやし・人参・ピーマン・しいたけ・しょうが きゅうり・玉ねぎ・わかめ 玉ねぎ・ほうれん草	醤油・鶏がらスープ・料理酒・塩 酢・醤油 だし	ポップコーン(コンソメ味) ジョア
13 火	ゼリー	鶏と大根のさっぱり煮 オクラ納豆 ごはん 味噌汁 果物	砂糖 米(国産) 里芋	鶏肉 納豆 赤みそ・白みそ	大根・玉ねぎ・人参・しめじ・さやいんげん オクラ しいたけ・青ねぎ	だし・醤油・酢・本みりん 醤油 だし	アイスクリーム 麦茶
14 水	蒸しさつまいも	サバのみりん焼 ちくわとこんにゃくの煮物 かぼちゃサラダ わかめごはん 味噌汁	砂糖 黒こんにゃく・砂糖 マヨドレ 米(国産)	さば ちくわ 赤みそ・白みそ	人参 かぼちゃ・コーン・むき枝豆 わかめご飯の素 しいたけ・ほうれん草・玉ねぎ	醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	りんごジャムサンド 牛乳
15 木	大根の煮物	チキン南蛮 もやしとツナのサラダ ごはん トマトスープ 果物	小麦粉・片栗粉・油・砂糖・タルタルソース 油・砂糖 米(国産) 砂糖	鶏肉 ツナフレーク	にんにく・しょうが もやし・きゅうり キャベツ・玉ねぎ・しめじ・トマトベース	料理酒・酢・醤油 酢・醤油・だし コンソメ・トマトケチャップ	フルーチェ(ぶどう) せんべい 麦茶
16 金	スティックきゅうり	豚丼 大根と胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 果物	米(国産)・油・砂糖・片栗粉	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ 大根・きゅうり・塩昆布 青ねぎ・まいたけ	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	ごまちゃんすこう 牛乳
17 土	ウエハース	高野豆腐のそぼろ丼 中華サラダ 味噌汁	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 砂糖・調合ごま油	凍り豆腐・豚ひき肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しいたけ・さやえんどう・しょうが もやし・きゅうり・人参 キャベツ・玉ねぎ・しめじ	醤油・料理酒・だし 醤油・酢 だし	せんべい 牛乳
20 火	せんべい	ハヤシライス 切干大根のごまマヨサラダ フルーツポンチ	米(国産) 白ごま・マヨドレ ゼリー	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ・トマトベース 切干大根・きゅうり・人参 フルーツカクテル(缶詰)・みかん(缶詰)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 醤油・だし	豆腐ドーナツ 牛乳
21 水	ちょぼちょぼクッキー	サケの塩焼 きんぴらごぼう おろし納豆 ごはん 味噌汁	白ごま・油・砂糖 米(国産) じゃが芋	さけ 納豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	ごぼう・人参 大根おろし さやいんげん	塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	おはぎ 牛乳
22 木	蒸し南瓜	茄子のミートグラタン【お誕生日会】 コールスローサラダ パン スープ 果物	マカロニ・油 フレンチドレッシング(白) バターロールパン	鶏ひき肉・ミックスチーズ	なす・玉ねぎ・人参・トマトピューレ・ドライパセリ 黄ピーマン・きゅうり・キャベツ・人参 大根・コーン	トマトケチャップ・コンソメ コンソメ・塩	お誕生日ケーキ 麦茶
24 土	せんべい	焼豚チャーハン 里芋サラダ 中華スープ	米(国産)・油 里芋・マヨドレ・白ごま	焼豚・卵そぼろ	白ねぎ 人参 もやし・人参・ニラ	中華だし だし・醤油 中華だし	五穀ビスケット 牛乳
26 月	ウエハース	豚肉のフルコギ丼 マカロニサラダ 中華スープ 果物	米(国産)・油・白ごま マカロニ・マヨドレ	豚肉	玉ねぎ・人参・もやし・ニラ きゅうり・人参 コーン・チンゲン菜・しいたけ	焼肉のたれ 塩 中華だし	さつまいも蒸しパン 牛乳
27 火	せんべい	揚げ魚のおろし煮 カレーポテトサラダ 菜飯 味噌汁 果物	小麦粉・片栗粉・油・砂糖 じゃが芋・マヨドレ 米(国産) おつゆ麩	ホキ	大根おろし・青ねぎ 人参・きゅうり 菜めしの素 さやいんげん・もやし	醤油・みりん風調味料・だし 塩・カレーパウダー だし	桃まんじゅう 牛乳
29 木	粉ふきいも	照焼ハンバーグ バターコーン ごはん スープ 果物	パン粉・油・砂糖 バター 米(国産)	牛豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ コーン・ブロッコリー・ピーマン かぶ・オクラ・人参	塩・こしょう・醤油・本みりん・料理酒 コンソメ	コーンフレーク 牛乳
30 金	大根の煮物	カレーうどん 焼売 カリフラワーサラダ 型抜きチーズ	うどん・油・いちごジャム マヨドレ	豚肉・油揚げ 肉しゅうまい(鶏肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ) チーズ	玉ねぎ・人参・しめじ 人参・コーン・カリフラワー	カレーフレーク・だし・醤油・本みりん 醤油	鮭おにぎり 麦茶

★献立の一部を変更する場合があります。

(月間平均値) エネルギー：以上児 576kcal タンパク質：21.1g 脂質：18.0g カルシウム：205mg
未満児 459kcal タンパク質：16.8g 脂質：14.3g カルシウム：163mg