

9月の献立表

立正保育園

日	曜日	10時の おやつ	主食	副食	主な食材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
1	水	麦茶 チーズ	ごはん	わかめごはん・フィッシュナゲット 茹でキャベツ・ニラともやしのナムル・みそ汁	豆腐・玉葱・ツナ缶・生姜・キャベツ・にら もやし・きゅうり・人参・じゃが芋	麦茶 非常食(ルヴァン)	492	16.0	17.2
2	木	麦茶 ぶどう	ごはん	豚肉の香味焼き・焼きかぼちゃ 小松菜の胡麻和え・みそ汁	豚肉・にんにく・もやし・かぼちゃ・小松菜 きゅうり・豆腐・玉葱・人参	牛乳 味噌蒸しパン	620	24.5	22.7
3	金	牛乳 ポーロ	ごはん	鶏肉のオニオントマト煮・粉ふき芋 春雨サラダ・みそ汁	鶏肉・玉葱・キャベツ・しめじ・トマトジュース・じゃが芋 緑豆春雨・人参・きゅうり・もやし・大根・油揚げ	牛乳 豆腐ドーナツ	657	23.2	22.6
4	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・しいたけ・しめじ えのき・ピーマン・きゅうり・麦茶	麦茶 せんべい	165	6.1	4.9
6	月	牛乳 マンナ	うどん	冷やしうどん・かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	卵・人参・きゅうり・干椎茸・鶏挽肉・かぼちゃ バナナ	麦茶 おにぎり	342	9.8	3.5
7	火	牛乳 ウエハース	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 コールスローサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵 ハム・キャベツ・きゅうり・コーン	麦茶 ビスケット	517	13.6	20.5
8	水	麦茶 梨	ごはん	千草焼き・きんぴらごぼう えのきの酢の物・みそ汁	卵・鶏挽肉・玉葱・人参・みつ葉・ごぼう・えのき わかめ・きゅうり・もやし・豆腐	麦茶 チーズ蒸しパン	500	19.8	13.1
9	木	麦茶 せんべい	ごはん	ロールパン・コロケ ツナサラダ・卵わかめスープ	豚挽肉・じゃが芋・玉葱・人参・おから・ツナ缶 キャベツ・きゅうり・卵・わかめ・長葱・豆腐	カルピスポンチ	492	16.1	17.0
10	金	麦茶 きゅうり	パン	カレーピラフ・鶏の唐揚げ コーンサラダ・スープ	ベーコン・玉葱・人参・マッシュルーム・鶏肉 キャベツ・きゅうり・コーン・椎茸・わかめ	アイスクリーム	486	14.9	16.4
11	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり 麦茶	麦茶 せんべい	206	6.6	5.1
13	月	牛乳 カルケット	ごはん	錦井・ほうれん草の胡麻和え 大根サラダ・みそ汁	鶏挽肉・卵(コーン)・桜でんぶ・ほうれん草 ハム・大根・きゅうり・もやし・人参・玉葱	麦茶 マカロニあべかわ	548	23.4	15.6
14	火	麦茶 ポーロ	ごはん	厚揚げの炒め物・ピーマンのツナ和え スティックきゅうり・みそ汁	生揚げ・人参・玉葱・にら・しめじ・ピーマン 人参・ツナ缶・きゅうり・ふ・わかめ	牛乳 ふラスク	462	17.9	15.5
15	水	牛乳 バナナ	ごはん	変わりきんぴら・さつま揚げの煮つけ 塩昆布和え・みそ汁	豚挽肉・油揚げ・ごぼう・人参・ピーマン・ひじき さつま揚げ(かぼちゃ)・キャベツ・きゅうり・もやし	麦茶 ピザまん	445	16.3	8.4
16	木	牛乳 せんべい	パン	ブルーベリージャムパン・梨 かぼちゃのシチュー・キャベツサラダ	ベーコン・かぼちゃ・玉葱・人参・梨 キャベツ・きゅうり・もやし	麦茶 フライドポテト	428	11.1	16.8
17	金	麦茶 ビスケット	ごはん	ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・卵・おから・コーン缶 ハム・キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	プリン	557	18.3	20.6
18	土	麦茶 せんべい	めん	焼きそば・麦茶 スティックきゅうり	豚肉・玉葱・キャベツ・人参・もやし きゅうり・麦茶	麦茶 せんべい	271	7.5	8.9
21	火	牛乳 マンナ	うどん	月見うどん・さつま芋の甘煮 ドレッシング漬	鶏肉・玉葱・人参・キャベツ・油揚げ・干椎茸 卵・さつま芋・かぶ・きゅうり	麦茶 おはぎ	513	16.3	16.0
22	水	麦茶 チーズ	ごはん	ぎせい豆腐・切り干し大根煮付 酢の物・みそ汁	豆腐・干椎茸・人参・みつ葉・卵・切り干し大根 玉葱・油揚げ・もやし・きゅうり・わかめ・ふ	飲むヨーグルト せんべい	516	20.0	11.5
24	金	牛乳 ウエハース	ごはん	ドライカレー・福神漬 わかめとコーンのサラダ・ミニゼリー	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・福神漬・わかめ キャベツ・人参・きゅうり・コーン	牛乳 バナナ	527	14.9	15.9
25	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・椎茸・しめじ・えのき ピーマン・きゅうり	麦茶 せんべい	165	6.1	4.9
27	月	牛乳 ポーロ	ごはん	ビビンバ丼・さつま芋のサラダ かき卵スープ	鶏挽肉・豚挽肉・ほうれん草・もやし・人参 さつま芋・きゅうり・卵・玉葱・えのき・わかめ	麦茶 じゃがバター	478	13.5	16.3
28	火	麦茶 バナナ	ごはん	花しゅうまい・野菜のソテー 春雨スープ	豚挽肉・玉葱・椎茸・シューマイ皮・ベーコン・キャベツ もやし・人参・たけのこ・椎茸・緑豆春雨・えのき・わかめ	牛乳 マーラカオ	604	20.9	20.2
29	水	牛乳 せんべい	ごはん	じゃごごはん・チーズ入りはんぺんフライ 茹でキャベツ・小松菜のナムル・みそ汁	小女子・はんぺん(生鱈)・チーズ・キャベツ 小松菜・もやし・人参・玉葱・油揚げ	フローズンゼリー	481	16.4	13.8
30	木	麦茶 カルケット	パン	ジャムマーガリンパン・焼きそば 豆腐のスープ・梨	豚肉・キャベツ・もやし・人参・コーン缶 ベーコン・豆腐・玉葱・わかめ	麦茶 焼き芋	483	15.0	11.8

9月の食育のねらい

乳児 自然の恵みに感謝し、季節の食材をおいしく頂く。
規則正しい生活習慣を整えバランス良く食事をして
丈夫な身体を作る。

幼児 秋の食材などを通して自然の恵みに感謝し
季節の食材をおいしく食べる。
バランス良く食事を取り丈夫な身体を作る。

21日 十五夜 月見うどん
お彼岸 おはぎ

今月のメニュー

《ドライカレー》

材料 豚挽肉 200g
玉葱 200g(1個)
人参 100g(小1本)
ピーマン 2個
にんにく 1かけ
生姜 5g
油 大さじ1
カレー粉 小さじ1
ウスターソース 小さじ1½
トマトピューレ 20g
コンソメ 5g
砂糖 小さじ1

作り方

- ① 野菜はみじん切りする。
- ② 鍋に油を熱し、生姜、にんにくを炒め
豚挽肉を加え肉の色が変わるまで炒める。
- ③ 玉葱、人参、ピーマンを加えて炒め野菜に
火を通す。
- ④ ③の調味料を加えて味を調える。