

# 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	じゃこごはん・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(生鰯)・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。