

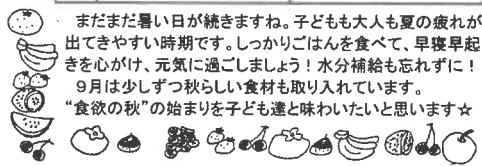
9月予定献立表

2024/09

西野山保育園

	2 30 (月)	3 17 (火)	4 18 (水)	5 19 (木)	6 20 (金)	7 21 (土)
献立	<p>ごはん</p> <p>鮭の照り焼き さけ 40 しょうゆ 3 みりん 2 酒 1 油 1</p> <p>ほうれん草のごまあえ ほうれん草 35 ☆にんじん 8 しょうゆ 0.8 ごま 2</p> <p>なすのみそ汁 ☆なす 20 油揚げ 3 みそ 3 だし 150</p> 	<p>なすのミートソース スパゲティ</p> <p>スパゲティ 35 豚ひき肉 20 ☆なす 25 たまねぎ 60 にんにく マッシュルーム 8 パセリ 1 トマト缶 30 しょうゆ 2 三温糖 2 ケチャップ 15 赤ワイン 1 塩 0.3 こしょう 油 2</p> <p>ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 20 ☆にんじん 5 コーン缶 5 たまねぎ 3 酢 1.8 三温糖 0.5 塩 0.2 油 1</p> <p>玉ねぎのスープ たまねぎ 20 塩 0.3 ☆にんじん 5 パセリ 1 しょうゆ 0.7 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>肉みそ炒め 豚肉 20 厚揚げ 40 ピーマン 15 たけのこ 10 ☆にんじん 10 干しいたけ 1 しょうが 塩 0.1 しょうゆ 1 三温糖 0.3 酒 1 みりん 3.5 みそ 3 ごま油 1 油 2</p> <p>水菜のすまし汁 みずな 10 ☆にんじん 3 ☆にんじん 3 えのきたけ 5 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150</p> 	<p>ごはん</p> <p>さわらの西京焼き さわら 40 白みそ 4 みそ 1 酒 3</p> <p>華風あえ 鶏ささ身 5 もやし 20 きゅうり 7 ☆にんじん 5 三温糖 0.7 しょうゆ 2 酢 2 ごま油 0.7</p> <p>きのこのみそ汁 豆腐 8 しめじ 3 えのきたけ 3 しいたけ 3 油揚げ 3 ねぎ 3 みそ 3 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>高野豆腐と鶏ひき肉の煮物 高野豆腐 6.5 鶏ひき肉 30 ☆にんじん 6 干しいたけ 1 きくらげ 1 片栗粉 2 だし しょうゆ 4 みりん 2 三温糖 3 ☆にんじん 22 さつまいも 25 塩 0.1</p> <p>豆腐のスープ しめじ 5 ☆にんじん 3 豆腐 10 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150</p> 	<p>中華おこわ 米 35 もち米 15 たけのこ 6 豚肉 20 干しいたけ 0.5 ☆にんじん 8 ねぎ 5 オイスターソース 2.2 しょうゆ 2 みりん 1 三温糖 1.2 ごま油 1 しょうが</p> <p>大根サラダ だいこん 25 わかめ 0.5 たまねぎ 3 しょうゆ 1.4 ごま 1 酢 3 三温糖 0.4 油 0.7</p> <p>もやしのみそ汁 もやし 20 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150</p>
	おやつ	<p>◎みたらしたんご 白玉粉 上新粉 しょうゆ 三温糖 片栗粉 乳児 みたらし蒸しパン 牛乳 150cc</p>	<p>せんべい ☆梨 牛乳 150cc</p>	<p>ひじきごはんのおにぎり 米 ひじき ☆人参 油揚げ だし 干しいたけ</p> <p>お茶</p>	<p>ブルーベリーヨーグルト ヨーグルト もも缶 パン缶 みかん缶 三温糖</p> <p>お茶</p>	<p>豆腐くすもち 豆腐 三温糖 片栗粉 きな粉 黒糖 乳児 いもち 牛乳 150cc</p>
延長	おにぎり	パン	ビスケット	フライドポテト	せんべい	
	☆は旬の食材 ◎はゆりさんのリクエストメニューです	秋なすをみんなが好きなスパゲティーにつかいます		旬を迎えるきのこをたくさん使います	お出汁をきかせたおかずです	
	9 (月)	10 24 (火)	11 25 (水)	12 26 (木)	13 27 (金)	14 28 (土)
献立	<p>ごはん</p> <p>簡単しゅうまい 豚ひき肉 45 たまねぎ 20 たけのこ 3 ねぎ 2 いんげん 1.4 干しいたけ 0.5 片栗粉 2 しょうが ごま油 1 しょうゆ 2 オイスターソース 2 片栗粉 5</p> <p>おくらのごまあえ オクラ 20 ☆にんじん 7 ちりめんじゃこ 2 ごま 2 しょうゆ 1</p> <p>大根と人参のみそ汁 だいこん 25 ☆にんじん 5 油揚げ 5 みそ 3 だし 150</p> 	<p>ごはん</p> <p>あじの塩焼き あじ 40 塩 0.2 油 1</p> <p>ひじきの煮物 ひじき 1.6 大豆水煮 10 油揚げ 5 ☆にんじん 8 糸こんにゃく 5 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 2.5 だし</p> <p>玉ねぎとわかめのみそ汁 たまねぎ 20 カットわかめ 0.3 みそ 3 だし 150</p> 	<p>ごはん</p> <p>カラフルハンバーグ 鶏ひき肉 40 たまねぎ 40 卵 3 パン粉 2 酒 2 油 2 塩 0.2 こしょう 8 にんじん 8 ピーマン 6 コーン缶 4 ケチャップ 4</p> <p>キャベツのサラダ キャベツ 25 きゅうり 8 にんじん 5 たまねぎ 1 コーン缶 5 塩 0.3 三温糖 0.1 酢 2 油 3</p> <p>トマトのスープ トマト 30 パセリ 1 たまねぎ 20 塩 0.3 ペーコン 5 だし 150 しょうゆ 0.7</p>	<p>ごはん</p> <p>肉じゃが 豚肉 25 じゃがいも 50 たまねぎ 30 ☆にんじん 20 えのきたけ 10 糸こんにゃく 15 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 6 みりん 1 油 1</p> <p>冬瓜とゆばのスープ とうがん 25 干し湯葉 2 くず粉 2 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150</p> 	<p>ごはん</p> <p>さばのみそ煮 さば 40 みそ 2.5 三温糖 1 酒 2 しょうが</p> <p>切干大根の煮物 豚肉 10 きん時豆 3 切り干しだいこん 3.5 油揚げ 5 ☆にんじん 7 いんげん 4 しょうゆ 2 三温糖 1 だし</p> <p>豆腐のみそ汁 豆腐 20 えのきたけ 5 油揚げ 5 ねぎ 5 みそ 3 だし 150</p> 	<p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐 豚ひき肉 25 木綿豆腐 75 干しいたけ 1 ☆にんじん 7 ごぼう 7 ねぎ 7 にんにく しょうが みそ 2 しょうゆ 2 三温糖 0.5 塩 みりん 1.5 油 2 オイスターソース 1.5 片栗粉 1.5</p> <p>きゅうりと大根のかりかり きゅうり 10 しょうゆ 1 だいこん 20 ごま油 1 塩 0.2 ごま 1.5 酢 2</p> <p>わかめスープ わかめ 0.5 ごま 1 ねぎ 3 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150</p> 
	おやつ	<p>◎水ようかん あずき 三温糖 寒天 牛乳 150cc</p>	<p>◎人参ポッキー 小麦粉 バター 人参 レモン果汁 牛乳 150cc</p>	<p>(11日) ゆでとうもろこし とうもろこし 乳児 おにぎり 牛乳 150cc</p> <p>(25日) 薬のケーキ 小麦粉 卵 バター ☆梨 生クリーム 牛乳 150cc</p>	<p>黒糖蒸しパン 米粉 BP 油 黒糖 豆乳 牛乳 150cc</p>	<p>ふかし芋 さつまいも 牛乳 150cc</p>
延長	蒸しパン	芋スティック	ビスケット	おにぎり	せんべい	
		人参を練りこんだながーい形のクッキーです		冬瓜とゆばのスープはやさしい味で人気のおつゆです		

まだまだ暑い日が続きますね。子どもも大人も夏の疲れが出てきやすい時期です。しっかりごはんを食べて、早寝早起きを心がけ、元気に過ごしましょう！水分補給も忘れずに！9月は少しずつ秋らしい食材も取り入れています。“食欲の秋”の始まりを子ども達と味わいたいと思います☆



今月は
おべんとう日
ありません

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
乳児	目標 420	17	11.5	190	2
乳児	予定献立栄養量 443	17.8	14.8	199	1.9
幼児	目標 570	23.5	16	260	2.5
幼児	予定献立栄養量 509	20.6	17.2	227	2.2