



9月の献立表



くぬぎ保育園

日付	曜日	おやつ(10時)	昼 食	おやつ(3時)	主な材料	カロリー
1	火	牛乳	ごはん 鮭の照り焼き きんぴら みそ汁(さつま芋・わかめ)	牛乳 ストロベリースコーン	牛乳 精白米 ぎんざけ 濃口しょうゆ みりん 三温糖 ごぼうにんじん れんこん 焼き竹輪 みそ 和風だし 昆布だし さつま芋 わかめ 薄力粉 ベーキングパウダー いちごジャム 無塩バター	3歳未満児 474 Kcal 3歳以上児 628 Kcal
2	水	飲む ヨーグルト	ごはん 鶏肉の塩だれ炒め ひじきサラダ コンソメスープ(コーン・玉ねぎ)	牛乳 マシュマロクリスピー	ドリンクヨーグルト 精白米 鶏もも(皮なし) たまねぎ おろししょうが 食塩 中華だし 三温糖 ごま油 ひじき 濃口しょうゆ にんじん キャベツ きゅうり 穀物酢 みりん 油 ブイヨン コーン 牛乳 コーンフレーク マシュマロ 無塩バター	3歳未満児 477 Kcal 3歳以上児 563 Kcal
3	木	牛乳	ごはん 豚肉の味噌炒め ほうれん草の昆布和え すまし汁(豆腐・しめじ)	牛乳 ほうじ茶マフィン	牛乳 精白米 ぶたもも たまねぎ みそ 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 料理酒 ほうれん草 キャベツ にんじん きゅうり 薄口しょうゆ 塩昆布 和風だし 昆布だし 木綿豆腐 ぶなしめじ 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 油 水 ほうじ茶	3歳未満児 458 Kcal 3歳以上児 563 Kcal
4	金	牛乳	ビーフカレー コールスローサラダ ピーチゼリー	牛乳 オレンジ サラダせんべい	牛乳 牛かた たまねぎ にんじん じゃがいも カレールウ 油 精白米 カレー粉 ウスターソース ケチャップ キャベツ コーン きゅうり 穀物酢 三温糖 みりん 食塩 ピーチゼリー オレンジ サラダせんべい	3歳未満児 526 Kcal 3歳以上児 633 Kcal
5	土	飲む ヨーグルト	野菜あんかけ丼 すまし汁(玉ねぎ・わかめ) バナナ	牛乳 小袋入り菓子 (ベアビスケット)	ドリンクヨーグルト ぶたもも キャベツ たまねぎ にんじん 片栗粉 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 和風だし 精白米 薄口しょうゆ 昆布だし わかめ バナナ 牛乳 小袋入り菓子(ベアビスケット)	3歳未満児 463 Kcal 3歳以上児 545 Kcal
7	月	牛乳	ごはん 鶏肉のレモンソース 野菜のゆかり和え 中華スープ(白菜・人参)	牛乳 きな粉麩ラスク	牛乳 精白米 鶏もも 片栗粉 油 濃口しょうゆ 三温糖 レモン果汁 水 キャベツ きゅうりにんじん りょくとうもやし ふりかけ(ゆかり) 薄口しょうゆ 中華だし はくさい ふ 無塩バター きな粉	3歳未満児 508 Kcal 3歳以上児 624 Kcal
8	火	牛乳	ごはん サンマの甘辛煮 キャベツのごま和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	牛乳 スイートポテト	牛乳 精白米 さんま 濃口しょうゆ 三温糖 みりん おろししょうが キャベツ にんじん きゅうり いりごま 薄口しょうゆ みそ 和風だし 昆布だし じゃがいも たまねぎ さつま芋 無塩バター 生クリーム	3歳未満児 452 Kcal 3歳以上児 627 Kcal
9	水	飲む ヨーグルト	麻婆丼 春雨サラダ 中華スープ(わかめ・えのき)	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	ドリンクヨーグルト 精白米 ぶたひき肉 木綿豆腐 にんじん たまねぎ グリーンピース 三温糖 濃口しょうゆ 片栗粉 みりん 中華だし 緑豆はるさめ キャベツ きゅうり いりごま 穀物酢 ごま油 えのきたけ わかめ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 かぼちゃ	3歳未満児 419 Kcal 3歳以上児 490 Kcal
10	木	牛乳	ごはん 牛肉の洋風炒め ツナサラダ コンソメスープ(小松菜・コーン)	お茶 わかめおにぎり	牛乳 精白米 牛かた たまねぎ ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 三温糖 まぐろ油漬缶詰 キャベツ きゅうりにんじん 食塩 ノンエッグマヨネーズ ブイヨン こまつな コーン 番茶 混ぜ込みわかめの素	3歳未満児 488 Kcal 3歳以上児 589 Kcal
11	金	牛乳	ごはん ふりかけ(かつお) 肉じゃが ごま酢あえ バナナ	牛乳 メロンパン風トースト	牛乳 精白米 ふりかけ(かつお) ぶたもも じゃがいも にんじん たまねぎ グリーンピース 和風だし 三温糖 濃口しょうゆ みりん キャベツ りょくとうもやし きゅうり 油揚げ いりごま 穀物酢 バナナ 食パン 無塩バター グラニュー糖 薄力粉	3歳未満児 568 Kcal 3歳以上児 712 Kcal
12	土	飲む ヨーグルト	ミートスパゲッティ コンソメスープ(キャベツ・コーン) オレンジ	牛乳 小袋入り菓子 (クラッカー)	ドリンクヨーグルト スパゲティ 牛ひき肉 ぶたひき肉 たまねぎ にんじん ケチャップ トマトピューレ ブイヨン キャベツ コーン オレンジ 牛乳 まあるいクラッカー	3歳未満児 444 Kcal 3歳以上児 464 Kcal
14	月	牛乳	ごはん 鮭の照り焼き きんぴら みそ汁(さつま芋・わかめ)	牛乳 ストロベリースコーン	牛乳 精白米 ぎんざけ 濃口しょうゆ みりん 三温糖 ごぼうにんじん れんこん 焼き竹輪 みそ 和風だし 昆布だし さつま芋 わかめ 薄力粉 ベーキングパウダー いちごジャム 無塩バター	3歳未満児 474 Kcal 3歳以上児 628 Kcal
15	火	牛乳	ごはん 鶏肉の塩だれ炒め ひじきサラダ コンソメスープ(コーン・玉ねぎ)	牛乳 マシュマロクリスピー	牛乳 精白米 鶏もも(皮なし) たまねぎ おろししょうが 食塩 中華だし 三温糖 ごま油 ひじき 濃口しょうゆ にんじん キャベツ きゅうり 穀物酢 みりん 油 ブイヨン コーン コーンフレーク マシュマロ 無塩バター	3歳未満児 458 Kcal 3歳以上児 563 Kcal
16	水	飲む ヨーグルト	ごはん 豚肉の味噌炒め ほうれん草の昆布和え すまし汁(豆腐・しめじ)	牛乳 ほうじ茶マフィン	ドリンクヨーグルト 精白米 ぶたもも たまねぎ みそ 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 料理酒 ほうれん草 キャベツ にんじん きゅうり 薄口しょうゆ 塩昆布 和風だし 昆布だし 木綿豆腐 ぶなしめじ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 油 水 ほうじ茶	3歳未満児 477 Kcal 3歳以上児 563 Kcal
17	木	牛乳	ビーフカレー コールスローサラダ ピーチゼリー	牛乳 オレンジ サラダせんべい	牛乳 牛かた たまねぎ にんじん じゃがいも カレールウ 油 精白米 カレー粉 ウスターソース ケチャップ キャベツ コーン きゅうり 穀物酢 三温糖 みりん 食塩 ピーチゼリー オレンジ サラダせんべい	3歳未満児 526 Kcal 3歳以上児 633 Kcal
18	金	牛乳	ごはん 鶏肉のレモンソース 野菜のゆかり和え 中華スープ(白菜・人参)	牛乳 きな粉麩ラスク	牛乳 精白米 鶏もも 片栗粉 油 濃口しょうゆ 三温糖 レモン果汁 水 キャベツ きゅうりにんじん りょくとうもやし ふりかけ(ゆかり) 薄口しょうゆ 中華だし はくさい ふ 無塩バター きな粉	3歳未満児 508 Kcal 3歳以上児 624 Kcal
19	土	飲む ヨーグルト	野菜あんかけ丼 すまし汁(玉ねぎ・わかめ) バナナ	牛乳 小袋入り菓子 (ベアビスケット)	ドリンクヨーグルト ぶたもも キャベツ たまねぎ にんじん 片栗粉 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 和風だし 精白米 薄口しょうゆ 昆布だし わかめ バナナ 牛乳 小袋入り菓子(ベアビスケット)	3歳未満児 463 Kcal 3歳以上児 545 Kcal
24	木	牛乳	ごはん サンマの甘辛煮 キャベツのごま和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	牛乳 スイートポテト	牛乳 精白米 さんま 濃口しょうゆ 三温糖 みりん おろししょうが キャベツ にんじん いりごま 薄口しょうゆ みそ 和風だし 昆布だし じゃがいも たまねぎ さつま芋 無塩バター 生クリーム	3歳未満児 452 Kcal 3歳以上児 628 Kcal
25 十五夜	金	牛乳	麻婆丼 春雨サラダ 中華スープ(わかめ・えのき)	牛乳 お月見蒸しパン	牛乳 精白米 ぶたひき肉 木綿豆腐 にんじん たまねぎ グリーンピース 三温糖 濃口しょうゆ 片栗粉 みりん 中華だし 緑豆はるさめ キャベツ きゅうり いりごま 穀物酢 ごま油 えのきたけ わかめ 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 かぼちゃ 抹茶	3歳未満児 400 Kcal 3歳以上児 491 Kcal
26	土	飲む ヨーグルト	ミートスパゲッティ コンソメスープ(キャベツ・コーン) オレンジ	牛乳 小袋入り菓子 (クラッカー)	ドリンクヨーグルト スパゲティ 牛ひき肉 ぶたひき肉 たまねぎ にんじん ケチャップ トマトピューレ ブイヨン キャベツ コーン オレンジ 牛乳 まあるいクラッカー	3歳未満児 444 Kcal 3歳以上児 464 Kcal
28	月	牛乳	ごはん 牛肉の洋風炒め ツナサラダ コンソメスープ(小松菜・コーン)	お茶 わかめおにぎり	牛乳 精白米 牛かた たまねぎ ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 三温糖 まぐろ油漬缶詰 キャベツ きゅうりにんじん 食塩 ノンエッグマヨネーズ ブイヨン こまつな コーン 番茶 混ぜ込みわかめの素	3歳未満児 488 Kcal 3歳以上児 589 Kcal
29	火	牛乳	ごはん ふりかけ(かつお) 肉じゃが ごま酢あえ バナナ	牛乳 メロンパン風トースト	牛乳 精白米 ふりかけ(かつお) ぶたもも じゃがいも にんじん たまねぎ グリーンピース 和風だし 三温糖 濃口しょうゆ みりん キャベツ りょくとうもやし きゅうり 油揚げ いりごま 穀物酢 バナナ 食パン 無塩バター グラニュー糖 薄力粉	3歳未満児 568 Kcal 3歳以上児 712 Kcal
30 誕生会	水	飲む ヨーグルト	きのこの炊き込みご飯 ハンバーグ お浸し すまし汁(玉ねぎ・わかめ) みかんゼリー	アップルジュース カップケーキと苺クリーム	ドリンクヨーグルト ぶなしめじ えのきたけ にんじん 油揚げ グリーンピース 濃口しょうゆ みりん 精白米 昆布だし 和風だし 牛ひき肉 ぶたひき肉 木綿豆腐 たまねぎ キャベツ こしょう 食塩 おから 水 ケチャップ ウスターソース きゅうり りょくとうもやし いりごま 薄口しょうゆ わかめ みかんゼリーりんごジュース 薄力粉 ベーキングパウダー 三温糖 調整豆乳 油 生クリーム いちごジャム	3歳未満児 603 Kcal 3歳以上児 711 Kcal



十五夜

今年の十五夜は9月25日(金)です。
十五夜とは、きれいな満月の夜のこと、秋の時期の十五夜は特に美しく見えることから「中秋の名月」と呼ばれていて、秋の豊作を祈りながらお月見をするという風習があります。
保育園では、おやつに「お月見蒸しパン」を提供します。お楽しみに～♪