



9月 献立表



令和3年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	午後おやつ	体をたくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーともやしの和え物 パナナ	ぶどうゼリー	味噌 油揚げ 豚肉	米 さつま芋 油 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン しょうが ブロッコリー もやし 人参 バナナ ぶどうジュース アガー	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ
2 木	わかめご飯 味噌汁 しらすとチーズの玉子焼き キャベツの梅和え オレンジ	にらちぢみ 牛乳	味噌 鶏卵 しらす チーズ 牛乳	米 小切麩 砂糖 油 ごま 薄力粉 上新粉	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 玉ねぎ なす 万能ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 ねりうめ オレンジ には	水 塩 こいくちしょうゆ チキンスープの素
3 金	五目うどん かぼちゃとさつま芋の天ぷら 梨	塩昆布おにぎり 小魚	豚肉 煮干し	うどん さつま芋 薄力粉 油 米 ごま	人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 南瓜 塩 塩昆布	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒
4 土	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め チンゲン菜のマヨ和え パナナ	キャロット蒸しパン 牛乳	厚揚げ 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 えのき草 わかめ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし コーン バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん ベーキングパウダー
6 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま煮 ソナサラダ チーズ	豆乳くずもち	味噌 油揚げ 鶏肉 ツナ チーズ 豆乳 きな粉	米 砂糖 ごま 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 南瓜 ほうれん草 キャベツ 人参 コーン	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩
7 火	【白露】夕焼けご飯 すまし汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨	いきなり団子 牛乳	さば 味噌 こしあん 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 白玉粉 薄力粉 さつま芋 ごま	人参 干しいたけ しょうが 昆布 白菜 万能ねぎ なす 玉ねぎ 梨	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩
8 水	雑穀ご飯 ポークカレー キャベツの人参ドレッシングサラダ ジャムヨーグルト	チーズパイ	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 鶏卵 牛乳 チーズ	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 バイシート	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 ほうれん草 りんごソース	水 カレールウ 人参ドレッシング
9 木	お野菜パン ベーコンと野菜のスープ チキンナゲット 白菜のフレンチサラダ オレンジ	フルーツ寒天	ベーコン 鶏肉 木綿豆腐	野菜パン パン粉 薄力粉 油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン パセリ 白菜 パプリカ オレンジ 寒天 黄桃缶	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 穀物酢
10 金	ごま塩ご飯 味噌汁 えび入り玉子焼き 切干大根の和え物 オレンジ	小松菜パンケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏卵 えび かつお節 牛乳	米 ごま じゃが芋 砂糖 薄力粉 油	昆布 干しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり オレンジ 小松菜	水 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ ベーキングパウダー
11 土	ご飯 わかめスープ マーボー春雨 中華ドレッシング和え パナナ	かぼちゃ茶巾 牛乳	豚ひき肉 味噌 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ しめじ わかめ もやし 人参 長ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ パナナ 南瓜	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢
13 月	麦ご飯 すまし汁 さわらの味噌焼き スバゲティサラダ オレンジ	ココアクッキー 牛乳	さわら 味噌 鶏卵 牛乳	米 押し麦 砂糖 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 白菜 万能ねぎ きゅうり 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 ココア
14 火	ご飯 コンソメスープ 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め ポテトのバター醤油和え 梨	きのおにぎり 小魚	豚肉 油揚げ 煮干し	米 薄力粉 油 砂糖 じゃが芋 無塩バター	南瓜 人参 ほうれん草 玉ねぎ 万能ねぎ コーン 梨 しめじ えのき草 まいたけ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 料理酒 みりん
15 水	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 手作りなめたけ和え チーズ	サラダパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ ロースハム 牛乳	米 砂糖 食パン ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 白菜 小松菜 人参 えのき草 キャベツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 塩
16 木	あんかけ焼きそば ほうれん草とコーンのスープ わかめサラダ パナナ	梅おかおにぎり 小魚	豚肉 かつお節 煮干し	蒸し中華麺 油 片栗粉 砂糖 ごま油 米	玉ねぎ 白菜 人参 コーン ほうれん草 わかめ 大根 パナナ ねりうめ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 塩 穀物酢
17 金	ご飯 味噌汁 ちくわの青のりフライ 野菜の玉子とじ オレンジ	蒸しパン	味噌 焼き竹輪 鶏肉 鶏卵	米 さつま芋 薄力粉 パン粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ しめじ チンゲン菜 青のり キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 オレンジ	水 万能つゆ みりん ベーキングパウダー
18 土	二色そぼろ丼 味噌汁 きゅうりともやしのゆかり和え パナナ	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	鶏肉 味噌 厚揚げ 牛乳	米 砂糖 油 クラッカー マシュマロ	しょうが ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ きゅうり もやし 人参 ゆかり バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩
21 火	ご飯 ツナカレー トマトドレッシングサラダ りんごゼリー	ポップコーン 小魚 牛乳	ツナ 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ポップコーン	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン りんごジュース アガー	水 カレールウ トマトドレッシング 塩
22 水	【秋分】秋の炊き込みご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ ほうれん草のお浸し 梨	おはぎ 牛乳	油揚げ 味噌 高野豆腐 鮭 かつお節 きな粉 牛乳	米 里芋 片栗粉 油 おはぎ ごはん玉 砂糖 ごま	まいたけ 人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ 白菜 玉ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 もやし 梨	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん
24 金	豚すき玉子丼 味噌汁 野菜のごま和え オレンジ	麩のラスク 牛乳	豚肉 鶏卵 味噌 牛乳	米 油 ごま 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖	玉ねぎ ごぼう 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ わかめ 白菜 人参 きゅうり オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ
25 土	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツの和風マヨ和え パナナ	ミルクゼリーいちごジャム ソース	味噌 木綿豆腐 鶏肉 かつお節 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 にんにく しょうが キャベツ チンゲン菜 人参 バナナ アガー	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん
27 月	チャーハン 中華スープ 春雨と野菜のサラダ オレンジ	鬼まんじゅう 牛乳	豚ひき肉 鶏卵 干しえび 牛乳	米 油 ごま油 春雨 砂糖 ごま さつま芋 薄力粉	玉ねぎ ビーマン 人参 干しいたけ キャベツ には きゅうり コーン オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 万能つゆ
28 火	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきの和え物 チーズ	パウンドケーキ 牛乳	味噌 赤魚 油揚げ チーズ 鶏卵 牛乳	米 砂糖 ごま 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 人参 万能ねぎ しょうが ひじき 白菜 小松菜	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 塩 ベーキングパウダー
29 水	ご飯 きのコススープ コロケ フレンチサラダ 梨	こねつけ 小魚	味噌 煮干し	米 コロケ 油 片栗粉 砂糖 薄力粉	玉ねぎ エリンギ えのき草 しめじ パセリ キャベツ 人参 きゅうり 梨	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢
30 木	玄米入りご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 手作りなめたけ和え オレンジ	フルーツヨーグルト	味噌 油揚げ 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 ヨーグルト スキムミルク	米 玄米 さつま芋 砂糖	昆布 干しいたけ わかめ 人参 万能ねぎ 白菜 小松菜 えのき草 オレンジ パナナ 黄桃缶	水 万能つゆ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100	目標量 585	20.5	16.9	270	1.6
	平均量 591	20.8	18.3	251	1.6
	目標量 475	16.6	13.7	225	1.5
	平均量 475	16.8	15	196	1.3

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。