



9月献立表

★今月のおたんじょう会★
9月27日(月)

<旬の食材>
かぼちゃ、苺、ズッキーニ、とうがん
れんこん、ピーマン、パプリカ
ぶどう、梨



令和3年度
あけほの保育園

日付	午前おやつ (1~2歳)	昼食	午後おやつ	主な材料			乳児		幼児		補食				
				血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの	E	kcal	E	kcal					
1	15	水	牛乳 クラッカー	ごはん、すまし汁 鶏肉のみそマヨ焼き ブロッコリーの生姜風味炒め、バナナ	ジャムサンド 牛乳	豆腐、鶏肉 牛乳	米、マヨドレ、サラダ油 食パン、イチゴジャム	小松菜、ブロッコリー、もやし 人参、長葱、生姜、バナナ	E	522	kcal	E	522	kcal	ツナおにぎり
									P	20.0	g	P	18.2	g	
									F	20.1	g	F	17.3	g	
									NaCl	1.2	g	NaCl	1.4	g	
2	16	木	牛乳 皇たべよ	カレーライス ひじきサラダ、梨	わらび餅 牛乳	豚肉、大豆、きな粉、牛乳	米、サラダ油、じゃがいも、小麦粉 砂糖、片栗粉	たまねぎ、りんご、バナナ、にんにく 生姜、ダイズトマト、人参、ひじき 胡瓜、コーン、梨	E	552	kcal	E	600	kcal	ホットケーキ
									P	17.4	g	P	18.4	g	
									F	17.7	g	F	17.3	g	
									NaCl	1.4	g	NaCl	1.5	g	
3	17	金	牛乳 きなこ餅せんべい	ごはん、野菜スープ ポークカツレツ 大豆のサラダ、マーメレードヨーグルト	カップケーキ 牛乳	豚肉、大豆、スキムミルク 牛乳	米、マヨドレ、パン粉、サラダ油 砂糖、マーメレード ホットケーキMIX	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、胡瓜 コーン、バナナ	E	602	kcal	E	672	kcal	そぼろおにぎり
									P	23.3	g	P	26.2	g	
									F	23.3	g	F	24.8	g	
									NaCl	1.3	g	NaCl	1.4	g	
4	18	土	牛乳 味しろべ	豚丼、味噌汁 ツナしゃが、オレンジ	バナナ カルシウムウエハース 牛乳	豚肉、ツナ、牛乳	米、サラダ油、砂糖 カルシウムウエハース	生姜、たまねぎ、グリーンピース しいたけ、ほうれん草、人参、ピーマン オレンジ、バナナ	E	452	kcal	E	482	kcal	/
									P	19.3	g	P	21.1	g	
									F	12.8	g	F	11.1	g	
									NaCl	1.6	g	NaCl	1.8	g	
6	/	月	牛乳 アンパンマン煎餅	ごはん、みそ汁 豚肉の生姜焼き 大根とツナのサラダ、桃缶	手作りクッキー 牛乳	豚肉、ツナ、スキムミルク 牛乳	米、サラダ油、砂糖、マヨドレ バター、小麦粉、ベーキングパウダー	わかめ、キャベツ、たまねぎ、生姜 大根、人参、胡瓜、黄桃缶	E	581	kcal	E	638	kcal	ジャムサンド
									P	22.6	g	P	24.9	g	
									F	24.3	g	F	25.9	g	
									NaCl	1.4	g	NaCl	1.6	g	
7	/	火	牛乳 たべっこBABY	ごはん、みそ汁 さばの塩焼き 小松菜の磯和え、オレンジ	プリン 牛乳	さば、牛乳、卵 生クリーム	米、さつまいも、砂糖	なす、長葱、小松菜、人参 のり、オレンジ	E	517	kcal	E	508	kcal	おかかおにぎり
									P	20.8	g	P	20	g	
									F	21.3	g	F	18.0	g	
									NaCl	1.3	g	NaCl	1.4	g	
8	22	水	牛乳 クラッカー	麦ごはん、みそ汁 鶏肉の唐揚げ 白菜の納豆和え、パイナップル	桃のフルーチェ カルシウムウエハース 牛乳	鶏肉、納豆、牛乳	米、押し麦、片栗粉、サラダ油 砂糖、ムースペース カルシウムウエハース	もやし、チンゲン菜、生姜、にんにく 白菜、人参、パイナップル、白桃缶	E	499	kcal	E	561	kcal	ツナおにぎり
									P	20.5	g	P	24.1	g	
									F	19.4	g	F	21.2	g	
									NaCl	1.1	g	NaCl	1.3	g	
9	/	木	牛乳 皇たべよ	焼きそば、きのこスープ ちくわの磯辺揚げ オレンジ	青菜チーズごはん 麦茶	豚肉、ちくわ、チーズ	蒸し中華めん、サラダ油 小麦粉、米、こま	キャベツ、たまねぎ、人参、もやし にら、しめじ、ほうれん草、えのき 青のり、オレンジ、小松菜	E	496	kcal	E	528	kcal	ホットケーキ
									P	19	g	P	20.5	g	
									F	14.2	g	F	13.1	g	
									NaCl	2.2	g	NaCl	2.6	g	
10	/	金	牛乳 きなこ餅せんべい	豚肉と厚揚げの旨煮丼、みそ汁 春雨サラダ、梨	ヨーグルトケーキ 牛乳	豚肉、厚揚げ、ツナ ヨーグルト、スキムミルク 牛乳	米、サラダ油、片栗粉、春雨 ごま油、砂糖、ホットケーキMIX	たまねぎ、人参、チンゲン菜 冬瓜、ねぎ、胡瓜、梨	E	523	kcal	E	560	kcal	そぼろおにぎり
									P	20.8	g	P	22.1	g	
									F	16.1	g	F	15.1	g	
									NaCl	1.5	g	NaCl	1.7	g	
11	25	土	牛乳 味しろべ	ごはん、すまし汁 さわらの西京焼き 大根とひき肉の煮物、バナナ	りんごゼリー 牛乳	さわら、豚ひき肉、牛乳	米、砂糖、サラダ油、寒天 りんごジュース	もやし、ほうれん草、大根、人参 生姜、絹さや、バナナ	E	471	kcal	E	506	kcal	/
									P	20.8	g	P	23.9	g	
									F	13.4	g	F	12.5	g	
									NaCl	1.3	g	NaCl	1.4	g	
13	29	水	牛乳 13日：アンパンマン煎餅 29日：クラッカー	ごはん、すまし汁 鮭のねぎみそ焼き かみかみサラダ、りんご	メロンパントースト 牛乳	さけ、しらす、スキムミルク 牛乳	米、お麩、砂糖、ごま油 食パン、バター、小麦粉	わかめ、生姜、長葱、切干大根 人参、胡瓜、パプリカ、りんご	E	456	kcal	E	503	kcal	ジャムサンド
									P	23.1	g	P	27	g	
									F	12.8	g	F	12.3	g	
									NaCl	2	g	NaCl	2.4	g	
14	28	火	牛乳 たべっこBABY	ソーセージコーンピラフ 野菜スープ 南瓜サラダ、オレンジ	お麩ラスク 牛乳	ウィンナー、牛乳	米、マヨドレ お麩、バター、砂糖	たまねぎ、人参、コーン、グリーンピース 小松菜、えのき、南瓜、胡瓜、オレンジ	E	456	kcal	E	495	kcal	おかかおにぎり
									P	13.1	g	P	13.6	g	
									F	15.5	g	F	15.2	g	
									NaCl	1.3	g	NaCl	1.6	g	
/	30	木	牛乳 皇たべよ	ミートソースパグティ 野菜スープ ポテトサラダ、ストロベリーヨーグルト	ずんだ餅 牛乳	豚ひき肉、ヨーグルト 牛乳	スナグティ、サラダ油、砂糖 じゃがいも、マヨドレ、イチゴジャム 米	たまねぎ、人参、ピーマン、ダイズトマト 小松菜、大根、胡瓜、枝豆	E	511	kcal	E	639	kcal	ホットケーキ
									P	21.0	g	P	26.2	g	
									F	12.3	g	F	15.5	g	
									NaCl	1.1	g	NaCl	1.4	g	
お月見	21	火	牛乳 たべっこBABY	ごはん、みそ汁 さばの塩焼き 小松菜の磯和え、オレンジ	お月見団子 牛乳	さば、豆腐、きな粉、牛乳	米、さつまいも、砂糖 白玉粉、片栗粉	なす、長葱、小松菜、人参 のり、オレンジ	E	530	kcal	E	527	kcal	おかかおにぎり
									P	21.2	g	P	20.6	g	
									F	20.4	g	F	16.8	g	
									NaCl	1.5	g	NaCl	1.6	g	
お彼岸	24	金	牛乳 きなこ餅せんべい	豚肉と厚揚げの旨煮丼、みそ汁 春雨サラダ、梨	おはぎ 牛乳	豚肉、厚揚げ、ツナ つぶあん、きな粉、牛乳	米、サラダ油、片栗粉、春雨 ごま油、砂糖、もち米	たまねぎ、人参、チンゲン菜 冬瓜、ねぎ、胡瓜、梨	E	557	kcal	E	604	kcal	そぼろおにぎり
									P	21.1	g	P	22.6	g	
									F	16.0	g	F	15.0	g	
									NaCl	1.3	g	NaCl	1.5	g	
誕生 日 会	27	月	牛乳 アンパンマン煎餅	食パン、野菜スープ マカロニグラタン カラフルサラダ、メロン	フルーツボンチ カルシウムウエハース 牛乳	鶏肉、豆乳、チーズ、牛乳	食パン、マカロニ、小麦粉、パン粉 サラダ油、砂糖、ウエハース	もやし、ほうれん草、たまねぎ、人参 トマト、胡瓜、大根、パプリカ、メロン 白桃缶、みかん缶、パイナップル	E	502	kcal	E	552	kcal	ジャムサンド
									P	20.2	g	P	22.4	g	
									F	17.8	g	F	18.2	g	
									NaCl	1.5	g	NaCl	1.8	g	

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。
※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ)
※ハム、ベーコン、ウィンナーは卵・乳なしのものを使用しています。