



9月のこんだて



2020年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1	火	里芋ごはん	油揚げ	米 油 里芋 砂糖	人参	564	520
		鶏肉とごぼうの味噌がらめ	鶏肉 味噌	片栗粉 油 ジャガイモ 砂糖	ごぼう 人参 いんげん	19.7	18.0
		そうめんの吸い物		そうめん	人参 チンゲン菜	12.3	12.2
		グレープフルーツ			グレープフルーツ	2.2	1.8
	みか	牛乳	牛乳				
		かぼちゃ蒸しパン	牛乳	蒸しパンミックス	かぼちゃ		
2	水	ごはん		米		576	525
		さんまの塩焼き	さんま			23.6	21.1
		炒り豆腐	豆腐 卵	油	人参 干し椎茸 枝豆	22.1	19.7
		とん汁	豚肉 味噌	油 里芋	ごぼう 人参 大根 葱 しめじ	1.8	1.9
	みか	麦茶					
		牛乳かんとフルーツ	寒天 牛乳	砂糖	みかん缶 桃缶		
3	木	ごはん		米		562	523
		ミートローフ	豆腐 豚肉 卵 牛乳 チーズ	パン粉	人参 グリンピース 玉葱 ケチャップ ソース	22.6	20.2
		フレンチサラダ		フレンチドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり りんご	14.0	13.5
		じゃが芋のスープ	牛乳	シチューミックス ジャガイモ バター	葱 玉葱	1.6	1.5
			みか	牛乳	牛乳		
		豆腐スコーン	豆腐 牛乳	小麦粉 砂糖 ホットケーキミックス	レモン汁		
4	金	冷やしうどん	チキンフレーク 錦糸卵 のり	うどん	きゅうり きゃべつ もやし 人参 めんつゆ	561	525
		千草焼き	卵 豚肉	油 砂糖	玉葱 人参 椎茸 ほうれん草	23.7	20.0
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶 パイン缶 桃缶 パナナ	18.4	16.5
			みか	牛乳	牛乳		1.3
		麦茶					
		ゆかりおむすび		米 ごま	ゆかり		
5	土	ふりかけごはん	のり かつおぶし	米 ごま塩		560	528
		なすと豚肉の炒め物	豚肉 味噌	油 砂糖 片栗粉 ごま油	なす 人参 玉葱 葱 ピーマン きゃべつ	17.3	12.9
		お吸い物		おつゆ麩	葱 えのき 人参	16.1	17.0
		パイン缶			パイン缶	1.6	1.4
			みか	乳酸菌飲料	ヤクルト		
		牛乳	牛乳				
		お菓子とゼリー		せんべい	ゼリー		
7	月	和風カレーライス	豚肉	米 油 小麦粉 砂糖 カレーフレーク	人参 レンコン ごぼう 大豆 葱 ケチャップ ソース めんつゆ おろしりんご	569	526
		パインサラダ		フレンチドレッシング	きゃべつ きゅうり 人参 パイン缶	19.1	17.8
		発酵乳	ショア			13.7	14.4
			みか	牛乳	牛乳		
		トマト風味まかに		マカロニ 砂糖	トマトコンソメ		
8	火	ごはん		米		570	516
		鶏肉の味噌焼き	鶏肉 味噌	砂糖 油	おろしにんにく	25.7	19.6
		じゃが芋のきんぴら		油 ジャガイモ ごま 砂糖	人参 いんげん	14.3	13.6
		むらくも汁	卵 豆腐	片栗粉	人参 玉葱 チンゲン菜	1.9	2.0
			みか	牛乳	牛乳		
		抹茶大納言ケーキ	黒豆 牛乳 卵	ホットケーキミックス バター	抹茶		
9	水	ごはん		米		569	521
		手作りさつま揚げ	たらすり身 豆腐 ひじき	片栗粉 油	玉葱 人参 枝豆 干し椎茸	18.1	16.5
		油揚げときゃべつのお浸し	油揚げ	砂糖	きゃべつ 小松菜 人参	22.6	21.5
		味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	じゃが芋 油	人参 大根 ごぼう	1.6	1.7
			みか	牛乳	牛乳		
		ワンタンパナナ		ワンタンの皮 小麦粉 油	パナナ		
10	木	パン		パン		568	520
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 粉チーズ	油 ジャガイモ 砂糖	玉葱 トマト 人参 ケチャップ	16.7	14.8
		コーンサラダ		コールスロドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり コーン	20.0	18.0
		りんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース	1.7	1.4
			みか	牛乳	牛乳		
		おむすび		米	いりご菜めしの素		
11	金	ぶた丼	豚肉 のり	米 砂糖	玉葱	567	525
		もやしとにらのお浸し			人参 もやし にら きゃべつ	17.4	15.7
		さつま汁	豆腐 味噌	さつま芋	人参 小松菜 大根	18.5	17.7
			みか	梨		なし	1.9
		牛乳	牛乳				
		もちもちぱん	粉チーズ 牛乳	白玉粉 ホットケーキミックス			
12	土	焼きそば	豚肉	油 焼きそば	きゃべつ 人参 玉葱 ピーマン 焼きそばソース	568	532
		オムレツ	スペイン風オムレツ		ケチャップ	17.7	15.4
		えのきともやしのスープ			人参 玉葱 もやし えのき	21.7	21.2
		みかん缶			みかん缶	2.5	2.2
			みか	牛乳	牛乳		
		ドーナッツ		ドーナッツ			
14	月	えだまめピラフ	えび	米 バターオイル	人参 玉葱 枝豆	568	526
		チーズサラダ	チーズ	フレンチドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり パプリカ	20.7	18.2
		豚肉ときのこのスープ	豚肉		しめじ 人参 小松菜	17.0	16.2
			みか	牛乳	牛乳		
		野菜のケーキ	豆乳 卵 牛乳	ホットケーキミックス さつま芋	ほうれん草 コーン		
15	火	ごはん		米		560	522
		さわらの照り焼き	さわら			21.5	20.3
		切干大根の炒め煮	油揚げ	油 砂糖	人参 切り干し大根 いんげん	16.1	16.1
		どさん子汁	味噌	じゃが芋 バター	人参 かぶ 葱 コーン	1.8	1.7
			みか	牛乳	牛乳		
		ブルーベリー風味クッキー	卵	バター 砂糖 小麦粉	ブルーベリージャム		



9月のこんだて



2020年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
16	水	きのこごはん	油揚げ	米 油 砂糖	椎茸 えのき しめじ 人参	557	516
		豚肉の柳川風煮	豚肉 卵	油	ごぼう 玉葱 人参 絹さや めんつゆ	20.1	18.1
		おみそ汁	厚揚げ 味噌	里芋	人参 小松菜	20.6	20.7
		キウイフルーツ			キウイフルーツ	1.8	1.8
	みかん	麦茶					
		牛乳ココアプリン	ゼラチン寒天 牛乳	砂糖	ココア		
17	木	とんこつラーメン	豚肉	ラーメン 油	きゃべつ 玉葱 人参 干し椎茸 もやし コーン きくらげ ラーメンスープ	564	521
		ツナ春巻き	かつおフレーク チーズ	じゃが芋 春巻きの皮 油		19.0	17.2
		フルーツポンチ			みかん缶 パイン缶 桃缶 パナナ	17.1	15.7
		牛乳	牛乳			1.7	1.7
	みかん	麦茶					
		おむすび		米	わかめごはんの素		
18	金	ごはん		米		561	526
		酢豚	豚肉	油 片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 筍 チンゲン菜 酢豚の素	18.5	16.6
		じゃこびー炒め	じゃこ	油 ごま油	ピーマン	18.7	18.3
		中華わかめスープ	わかめ		人参 玉葱 えのき	1.7	1.7
	みかん	麦茶					
		オレンジ			オレンジ		
		牛乳	牛乳				
		ベビー焼きドーナツ	豆腐 卵	ホットケーキミックス 油	うらごし人参		
19	土	親子丼	鶏肉 卵	米 油 砂糖	玉葱 人参 めんつゆ	558	520
		磯香和え	のり のり佃煮	砂糖	きゃべつ きゅうり 人参	21.5	19.5
		油揚げとわかめとしめじのおみそ汁	油揚げ わかめ 味噌		葱 しめじ	12.6	12.2
		桃缶			桃缶	2.1	1.9
	みかん	麦茶					
		牛乳	牛乳				
		ミニくるくるぱん		ミニくるくるぱん			
21~22 敬老の日 秋分の日							
23	水	ごはん		米		560	526
		魚の塩麹焼き	たら	油	液体塩麹	21.9	20.8
		厚揚げときゃべつの炒め物	豚肉 厚揚げ 味噌	油 砂糖	筍 きゃべつ 人参 ピーマン 葱	19.5	18.7
		五目汁	油揚げ		大根 人参 ごぼう ほうれん草	2.2	2.0
	みかん	麦茶					
		牛乳	牛乳				
		セサミトースト		食パン バターオイル 砂糖 ごま			
24	木	さつま芋ごはん		米 さつま芋 ごま塩		568	524
		真珠団子	合挽きミンチ 卵 豆腐	もち米	玉葱 干し椎茸 葱	19.3	17.4
		野菜のナムル		ごま油 砂糖	きゃべつ 人参 きゅうり もやし	14.8	14.4
		ワンタン風スープ		ワンタンの皮	玉葱 人参 チンゲン菜	2.0	1.9
	みかん	麦茶					
		牛乳	牛乳				
		お菓子とりんご		おせんべい	りんご		
25	金	鮭ときのこの和風スパゲッティ	鮭 のり	スパゲッティ 油	玉葱 人参 しめじ えのき えりんぎ めんつゆ	560	526
		大学かぼちゃ		油 砂糖 ごま	かぼちゃ	22.8	20.0
		千切り野菜スープ			きゃべつ 人参 玉葱 ほうれん草	16.6	16.7
		牛乳	牛乳			1.4	1.3
	みかん	麦茶					
		ツナマヨ焼きおむすび	かつおフレーク チーズ	米 マヨネーズ	コーン		
26	土	パン		パン		561	525
		ビーフシチュー	牛肉	油 じゃが芋	人参 玉葱 デミグラスソース ビーフシチューミックス マッシュルーム	16.5	15.1
		スパゲッティサラダ	ハム	スパゲッティ マヨネーズ	玉葱 人参 きゅうり	23.8	21.8
		ゼリー			みかんゼリー	1.4	1.2
	みかん	麦茶					
		牛乳	牛乳				
		バームクーヘン		バームクーヘン			
28	月	きのこソースがけライス	鶏肉 牛乳	米 バター ホワイトソース カレーパウダー	人参 玉葱 えのき しめじ 椎茸 コーン	561	522
		大根サラダ	かつおフレーク	中華ドレッシング	人参 きゅうり 大根	19.7	18.1
		ぼてとスープ	ベーコン	じゃが芋	人参 いんげん 玉葱	19.8	19.9
		牛乳	牛乳				
	みかん	麦茶					
		おんのごまきなこ味	きなこ	おつゆふ バターオイル ごま			
29	火	ちらし寿司	えび 錦糸卵 のり でんぶ	米 油	ちらし寿司の素 絹さや	560	520
		茶碗蒸し	茶碗蒸しベース かにかま	生麩	椎茸	22.1	18.7
		ほうれん草ときのこのごま和え	油揚げ	砂糖 ごま	ほうれん草 人参 きゃべつ しめじ	12.7	12.5
		お吸い物			干し菊 小花麩 葱 人参	2.9	2.6
	みかん	麦茶					
		メロン			メロン		
		牛乳	牛乳				
		お誕生日ケーキ	卵 牛乳 ヨーグルト	ホットケーキミックス バター さつま芋 砂糖	栗甘露煮		
30	水	わかめごはん		米	わかめごはんの素	572	520
		鶏肉のごまダレ	鶏肉	片栗粉 油 砂糖 ごま		24.8	18.5
		磯香和え	のり のり佃煮	砂糖	きゃべつ きゅうり 人参 小松菜	17.8	16.5
		雷汁	豆腐 味噌	油	人参 大根 葱	2.4	2.3
	みかん	麦茶					
		梨			梨		
		牛乳	牛乳				
		きなこ揚げパン	きなこ	コッパパン 油 砂糖			

★食材購入の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。★うさぎ、いす、ぼんだ組は午前にお菓子と麦茶がです。
★29日のお誕生日ケーキは、なかよしさんはヨーグルトの代わりにホイップクリームがつきます。

お月見



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさいもなど月に見立てた丸い物と、刃先のとんがりに邪気を払う力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

涼しくなりましたら、給食サンプルを再開いたします。



30日は いす組さんの
いくえすとこんだてです。

