



# 9月給食献立予定表

令和1年度わかば保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
2	月	マーボーナス 和風かぼちゃサラダ 春雨スープ	せんべい <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、豚肉、鶏卵、みそ かつお節	米、春雨、片栗粉、とうもろこし 上白糖、油	なす、かぼちゃ、人参、きゅうり ピーマン、白ねぎ、にら、にんにく、生姜	399 499	ナスは今年も わかば農園で 自作でした！
3	火	タンドリーチキン 人参とじゃこのサラダ ほうれん草としいたけ汁	小松菜のケーキ <small>(赤ちゃんクラッカー)</small>	牛乳、豚肉、鶏卵、生クリーム ヨーグルト、バター、なると	米、小麦粉、上白糖、油 とうもろこし	人参、いんげん、ほうれん草、しいたけ わかめ、小松菜、にんにく	443 554	
4	水	さばのおろし煮 ちりめんと干切り野菜のサワー なめこの味噌汁	スティックパン <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	牛乳、さば、みそ、しらす干し	米、スティックパン、上白糖、油	大根、なめこ、きゅうり、白ねぎ、人参 切り干し大根、ゆかり、わかめ	360 450	
5	木	豆腐と鶏肉の炒め煮 小松菜のおかか和え わかめスープ	ゼリー <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、木綿豆腐、鶏肉 生クリーム、ハム、かつお節 ゼリー	米、上白糖、油、片栗粉	小松菜、白ねぎ、干しいたけ、人参 葉ねぎ、わかめ	450 563	
6	金	ひじき入りオムレツ 納豆サラダ 花麩のすまし汁	チーズスティックポテト <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、鶏卵、ひきわり納豆 鶏肉、ハム、チーズ、みそ 粉チーズ	米、じゃがいも、上新粉、上白糖 油、麩、ごま油	人参、玉ねぎ、きゅうり、えのきたけ 葉ねぎ、グリーンピース、ひじき	442 553	
9	月	ミートソーススパゲティ 冬瓜のスープ フルーツヨーグルト	いなり寿司 <small>(赤ちゃんクラッカー)</small>	ヨーグルト、豚肉、油揚げ、 ベーコン、粉チーズ、牛乳 しらす干し	米、上白糖、油、ごま、スパゲティ	バナナ、冬瓜、玉ねぎ、みかん缶 トマト缶、りんご、パイン缶、人参 グリーンピース、葉ねぎ、昆布	426 533	冬瓜は今が旬！ スープや煮物にすると おいしいですよ。
10	火	玉ねぎといんげんの卵とじ かにかま入り酢の物 キャベツの味噌汁	もちもちチーズパン <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、鶏卵、かにかまぼこ みそ、油揚げ、粉チーズ 豚肉	米、上白糖、白玉粉	玉ねぎ、大根、キャベツ、葉ねぎ きゅうり、人参、いんげん、しいたけ	373 466	
11	水	オレンジチキン 茹で野菜サラダ ほうれん草のスープ	ピザトースト <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	牛乳、鶏肉、ベーコン チーズ	米、じゃがいも、食パン、小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ、ほうれん草、人参、ピーマン みかん果汁、いんげん、にんにく	441 551	
12	木	コロケ きゅうりのじゃこ和え にら玉スープ	ヨーグルト <small>(ヨーグルト)</small>	牛乳、ヨーグルト、鶏卵 しらす干し	米、上白糖	きゅうり、にら	253 316	
13	金	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	玉子、かにかまぼこ、きな粉 ツナ缶、カルピス、うずら卵 絹ごし豆腐、でんぶ、ゼリー	米、上新粉、白玉粉、マヨネーズ 上白糖	きゅうり、みかん缶、人参、葉ねぎ 焼きのり	259 324	お団子を食べながらお 月見しよう！月の中に うさぎさんはいるかな？
17	火	ドライカレー たたききゅうり レタススープ	桃のクラフティー <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、豚肉、鶏卵、ベーコン 生クリーム、ヨーグルト バター	米、ホットケーキ粉、上白糖、ごま油	きゅうり、玉ねぎ、人参、もも缶 レタス、にんにく、生姜	362 452	
18	水	ポークビーンズ 中華サラダ キウイフルーツ	ジャムサンドクラッカー <small>(赤ちゃんクラッカー)</small>	牛乳、豚肉、大豆、ハム	米、じゃがいも、上白糖、ごま油 油	トマト缶、トマトジュース缶、もやし 玉ねぎ、人参、キウイフルーツ きゅうり、イチゴジャム、パセリ	457 571	
19	木	ちゃんぽん麺 餃子 オレンジ	おはぎ <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	牛乳、こしあん、豚肉、きな粉	米、もち米、上白糖、油、片栗粉 ごま油、中華麺	オレンジ、チンゲン菜、玉ねぎ もやし、人参、干しいたけ	321 401	ちゃんぽん麺は 長崎県が発祥。 太めの麺が特徴です。
20	金	ひじき入りハンバーグ さつまいものレモン煮 豆腐の味噌汁	きなこ豆 <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、木綿豆腐、豚肉、鶏肉 大豆、みそ、きな粉、鶏卵	米、さつまいも、上白糖、パン粉 油、片栗粉	玉ねぎ、しめじ、レモン果汁、葉ねぎ ひじき	493 616	
24	火	鯖の変わり西京焼き 切り干し大根の炒り煮 えのきのすまし汁	豆腐ドーナツ <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、サバ、木綿豆腐 油揚げ、みそ、バター	米、ホットケーキ粉、上白糖、油 マヨネーズ、グラニュー糖	人参、えのきたけ、切り干し大根 いんげん、葉ねぎ、干しいたけ	437 546	
25	水	チンジャオロース キャベツの甘酢和え かきたま汁	せんべい <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、豚肉、鶏卵、バター	米、上白糖、油、ごま油	みかん缶、きゅうり、キャベツ、筍 ピーマン、白ねぎ、人参、わかめ 生姜	472 590	
26	木	鶏つくねのあんかけ ポテトサラダ 豆腐のすまし汁	フレンチトースト <small>(食パン)</small>	牛乳、鶏肉、木綿豆腐 鶏卵	米、じゃがいも、マヨネーズ 片栗粉、上白糖、食パン	人参、玉ねぎ、きゅうり、葉ねぎ ひじき	390 488	
27	金	愛情弁当						
30	月	カレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	ゴマとトマトのグリッシーニ <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	牛乳、豚肉、ハム、ゼリー	米、じゃがいも、強力粉、小麦粉 ごま、オリーブ油、油、はちみつ	玉ねぎ、きゅうり、人参、らっきょう トマトジュース缶、レモン果汁	402 503	9月の最後は みんなが大好きな カレーです！

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

