



# 9月の献立表



令和4年8月末日発行 まこと保育園



日 (曜)	昼 食		午後のおやつ		血や肉や骨になるもの	力や保温になるもの	体の調子を整える
	主食	副食	飲み物	おやつ	ぐんぐん大きくなる！ 片手の手の上に乗る位の量が目安です	もりもり力が出る！ 両手の手でお椀のかたむちを作って、その中がいっぱいになる位が目安（ご飯など）	元気な体になる！ 両手の手でお椀のかたむちを作って、その中がいっぱいになる位が目安
1 (木)	麦 ごはん	豆腐入り鶏つくね 切り干し大根のみそ汁 納豆サラダ ピンクグレープフルーツ	牛乳	桃のタルト	納豆 鶏肉	米	レンコン 人参 ねぎ
2 (金)	ごはん	酢豚 のり和え 中華スープ	牛乳	ばりんこ バームクーヘン	豚肉 ちくわ	米	小松菜 白菜 玉ねぎ 人参 筍 ねぎ ピーマン ほうれん草 もやし
5 (月)	ごはん	豚肉の生姜焼き みそ汁 ほうれん草のなめたけ和え オレンジ	牛乳	きな粉餅せん しるこサンド	豚肉	米	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 えのき
6 (火)	スワツティ ミートソース	コーンサラダ かき玉スープ パナナ	牛乳	鮭ごはん	ハム 豚肉	米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ ほうれん草 えのき
7 (水)	ごはん	はんぺんチーズフライ なめこのみそ汁 ココロチーズトマトサラダ	牛乳	ブチダノン	はんぺん	米 チーズ	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ いんげん トマト
8 (木)	マーボー 豆腐丼	ひじきときゅうりの中華サラダ 春雨スープ	牛乳	そぼろパン	木綿豆腐 豚肉 鶏肉	米 パン 春雨	玉ねぎ 人参 きゅうり ねぎ えのき チンゲン菜
9 (金)	ごはん	鯖の豆乳みそ煮 グレープフルーツ 切り干し大根の五目煮 けんちん汁	牛乳	十五夜クレープ	鯖 鶏肉	米	人参 いんげん ごぼう ねぎ 大根
12 (月)	ごはん	和風ミートローフ レバーとひじきの煮物 すまし汁	牛乳	ソフトサラダせん 豆乳ウエハース	豚肉 レバー 大豆水煮	米 麩	玉ねぎ 人参 えのき
13 (火)	わかめ ごはん	ツナオムレツ ピンクグレープフルーツ ラタトゥイユ キャベツのスープ	牛乳	アメリカンドック	卵 油揚げ ツナ ウィンナー	米	人参 スズキニ 玉ねぎ ナス キャベツ
14 (水)	みそ ラーメン	つくね小判 ポテトサラダ パナナ	牛乳	おふラスク	豚肉	マヨネーズ 麩 中華麺 じゃが芋	キャベツ もやし 人参 きゅうり
15 (木)	ごはん	鮭の変わりパン粉焼き 白和え 豚汁 オレンジ	牛乳	マカロニきな粉	鮭 豚肉 木綿豆腐	米 マカロニ 里芋 チーズ	人参 いんげん しめじ ごぼう 大根
16 (金)	ごはん	豚肉のカレーソテー ナムル 厚揚げのみそ汁	牛乳	アンパンマンせんべい チョイス	豚肉 厚揚げ	米	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし えのき
20 (火)	ハイジ パン	ミネストローネ 南瓜レーズンサラダ チーズ	牛乳	さっぱり塩味せん 源氏パイ	ウィンナー ツナ	パン チーズ 南瓜 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり
21 (水)	カレー ライス	マカロニサラダ コンスープ オレンジ	牛乳	チョコパナナ	豚肉 ハム	米 マヨネーズ じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ 人参 きゅうり
22 (木)	ごはん	カジキの香味焼き 豚肉のブルコギ風 ABCスープ	牛乳	星たべよ ムーンライト	豚肉 カジキ	米 春雨 マカロニ	人参 もやし 人参 玉ねぎ ブロッコリー
26 (月)	ごはん	鶏肉の韓国風焼き 五目ビーフン みそ汁	牛乳	非常食用 ハーベスト	鶏肉 豚肉	米 ビーフン	キャベツ 人参 しめじ もやし 白菜
27 (火)	ハヤシ ライス	サラスパサラダ ウィンナーのスープ	牛乳	フルーチェ	豚肉 ハム ウィンナー	じゃが芋 マカロニ 米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり パプリカ
28 (水)	ごはん	ひじきハンバーグ ツナサラダ 野菜スープ パナナ	牛乳	南瓜プリン	豚肉 ツナ 木綿豆腐	米 南瓜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ
29 (木)	黒糖 パン	豆乳シチュー チキンナゲット ほうれん草チーズ和え	牛乳	チキンライス	鶏肉	パン じゃが芋 チーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草
30 (金)	ごはん	カラスカレイのタンドリー焼き 五目みそ汁 パンパンジーサラダ グレープフルーツ	牛乳	ゴマばかうけ 白い風船	カラスカレイ 鶏肉 厚揚げ	米 マヨネーズ じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 チンゲン菜 しめじ

★都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

★9月21日 さくら1組さん リクエスト献立です♪

★9月26日 防災食の非常食用ハーベストを食べます。

☆ 平均栄養素 3歳未満児 エネルギー421Kcal たんぱく質15.7g 脂質13.2g 塩分1.2g  
 3歳以上児 エネルギー526kcal たんぱく質19.6g 脂質16.5g 塩分1.5g

