

9月予定献立表

令和元年度 認定こども園おおい

日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食献立名		午後 おやつ	材料と体内での働き		
			主食	副食		かや体温になるもの 黄	血や肉になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑
2	月	塩せんべい 牛乳	ごはん	チリコンカーン トマトとわかめのサラダ スープ(わかめ・ダイコン)	☆フルーツポンチ 牛乳	米 油 砂糖	大豆 豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく トマト もやし きゅうり 大根 わかめ みかん パイン 黄桃
3	火	みかん缶 牛乳	ごはん	春巻 アボカドの和え すまし汁(はんぺん・チンゲン菜)	プチマドレーヌ ごませんべい のむヨーグルト	米 砂糖 春巻の皮 春雨	豚肉 えび みそ 糸けつり はんぺん のむヨーグルト	ブロッコリー きゅうり 人参 チンゲン菜 だけのこ しいたけ
4	水	えびせん 牛乳	バター ロール	照焼ハム キャベツとわかめのサラダ スープ(わかめ・コーン)	☆青菜ご飯 麦茶	パン 油 砂糖 片栗粉 米	ツナ 豚肉 豆乳 牛乳	キャベツ きゅうり えのき草 コーン 玉ねぎ のり
5	木	せんべい 牛乳	ポーク カレー	切干大根の炒め煮 フルーツ(バナナ)	☆カレー 牛乳	米 じゃがいも 油 バター 薄力粉 砂糖	豚肉 牛乳 さつまいも	玉ねぎ 人参 切干大根 パナナ みかん
6	金	ビスケット 牛乳	ごはん	ポテトコロッケ わかめとわかめの酢の物 みそ汁(わかめ)	サブレ しょうゆせんべい 牛乳	米 じゃがいも 油 薄力粉 パン粉 砂糖	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり わかめ なめこ
7	土	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	鶏肉の甘辛煮 わかめ(わかめ、わかめ、人参) みそ汁(ねぎ・わかめ)	うすやきせんべい スナックパン 牛乳	米 砂糖 パン	鶏肉 糸けつり みそ 牛乳	玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり 人参 わかめ 長ねぎ
9	月	クラッカー 牛乳	ごはん	肉じゃが グリーンサラダ みそ汁(わかめ)	☆ピザトースト 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ 卵 パン マーガリン	豚肉 ツナ みそ ウインナー チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン なめこ ピーマン
10	火	ビスケット 牛乳	うどん	大豆かき揚げ 大根とわかめの和風サラダ	☆クッキー ジョア	うどん てんぷら粉 油 砂糖 バター ホットケーキの素	大豆 ウインナー ツナ 鶏肉	玉ねぎ ピーマン 人参 大根 きゅうり 長ねぎ
11	水	せんべい 牛乳	バター ロール	玉葱とわかめの和風 フレンチサラダ スープ(えのき・小松菜)	☆おはぎ(きな粉) 麦茶	パン 油 砂糖 もち米 米	鶏卵 ベーコン 生クリーム 牛乳	玉ねぎ パプリカ キャベツ きゅうり 人参 みかん レーズン えのき草 小松菜
12	木	みかん缶 牛乳	ごはん	変わりしゅうまい かぼちゃの煮込み みそ汁(わかめ)	昆布せんべい ヨーグルト 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 しゅうまいの皮	豚肉 みそ 油あげ ヨーグルト 牛乳 ほたて	玉ねぎ 椎茸 生姜 かぼちゃ 大根
13	金	やさいせん 牛乳	ごはん	さんまのかば焼き バナナ(バナナ) みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	☆お月見蒸しパン 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 はるさめ じゃがいも ホットケーキの素	さんま みそ 豆乳 牛乳	生姜 きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ かぼちゃ
14	土	ビスケット サンド 牛乳	ごはん	みそ豚 浅漬け(大根、わかめ) スープ(わかめ)	baumクーヘン 塩せんべい 牛乳	米 油 baumクーヘン	豚肉 みそ 牛乳	ねぎ キャベツ 大根 きゅうり もやし わかめ
17	火	クラッカー 牛乳	うどん	ミックスフライ お浸し(わかめ、わかめ)	米粉のクッキー 揚げせんべい 牛乳	うどん 薄力粉 砂糖 パン粉 油	いか ちくわ 豚肉 糸けつり かまぼこ 牛乳	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 長ねぎ
18	水	えびせん 牛乳	ごはん	鶏肉のかわり焼き 大根の和風サラダ みそ汁(あげ・小松菜)	☆きなこトースト 牛乳	米 マヨネーズ パン粉 マーガリン 油 砂糖 食パン	鶏肉 みそ 油あげ 牛乳	大根 きゅうり 人参 小松菜
19	木	ポーロ 牛乳	ごはん	チンジャオロース トマトサラダ 中華スープ	キングドーナツ のむヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖	豚肉 のむヨーグルト	もやし ピーマン 人参 トマト きゅうり わかめ ねぎ コーン 玉ねぎ
20	金	せんべい 牛乳	ごはん	ポークチャップ キャベツとわかめのサラダ スープ(はんぺん・チンゲン菜)	☆デザート(仔丁) 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 パン	豚肉 はんぺん 牛乳	玉ねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン チンゲン菜
21	土	クッキー 牛乳	ごはん	鶏肉の治部煮 大根とわかめの甘酢 みそ汁(わかめ)	カステラ ごませんべい 牛乳	米 砂糖 薄力粉 片栗粉 カステラ	鶏肉 みそ 牛乳	大根 きゅうり 長ねぎ もやし
24	火	せんべい 牛乳	チキン カレー	ひじきの炒り煮 フルーツ(オレンジ)	ヨーグルト のりせんべい 牛乳	米 じゃがいも 油 バター 薄力粉 砂糖	鶏肉 牛乳 油あげ	玉ねぎ 人参 ひじき オレンジ
25	水	せんべい 牛乳	バター ロール	豚肉の和風煮 コールスロー スープ(わかめ・コーン)	☆ミートパイ 牛乳	パン マカロニ バター 薄力粉 砂糖 パン粉 パイシート	鶏肉 牛乳 豚肉 チーズ ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ えのき草 コーン トマト
26	木	ビスケット 牛乳	ごはん	さばの味噌煮 小松菜の納豆和え すまし汁(わかめ・玉ねぎ)	☆リンゴケーキ 牛乳	米 砂糖 バター ホットケーキの素 油 粉砂糖	さば みそ 納豆 糸けつり 卵 油あげ 豆乳 牛乳	生姜 小松菜 人参 玉ねぎ りんご
27	金	クッキー 牛乳	ラーメン	煮豚 わかめ(わかめ、人参)	☆うどん (沖縄風ご飯) 麦茶	中華麺 砂糖 米 油	鶏肉 糸けつり 豚肉 みそ 牛乳 なんと 豚肉	生姜 パイン 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり コーン ほうれん草 グリーンピース
28	土	塩せんべい 牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き キャベツとわかめのドレッシング すまし汁(わかめ)	揚げせんべい スナックパン 牛乳	米 油 砂糖 卵 パン	豚肉 牛乳	生姜 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 えのき草
30	月 誕生 会	塩せんべい 牛乳	3色 ちらし	鶏肉のから揚げ ポテトサラダ すまし汁(わかめ・わかめ) ヤクルト	ケーキ 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも	鶏肉 牛乳 豚肉 卵 ロースハム	きゅうり 人参 のり 生姜 キャベツ えのき草 玉ねぎ

平均 乳児食(基準献立) エネルギー488kcal たんぱく質17.4g 脂質15.8g 食塩相当量1.6g 献立変更により栄養価が変わる場合があります。  
栄養価 幼児食(基準献立) エネルギー573kcal たんぱく質21.3g 脂質18.3g 食塩相当量1.9g

・☆印は手作りおやつです ・昼食には麦茶がつかます。

・人気メニューのレシピを相模原市公式サイト(パソコン・スマートフォン向け)で紹介しています。【相模原市 保育園レシピ】で検索