

令和7年 9月(満添市認可外保育園)

9月の献立表

| | 献立名 | 食品名 | | |
|------------------------|--|---|--|---|
| | | 力や体温となる | 血・肉・骨をつくる | からだの調子を整える |
| 9月1日(月) | 豚肉と根菜の味噌炒め ひじきのツナサラダ 牛肉コロッケ ちくわのお吸い物 麦ごはん 果物(オレンジ) | さつま芋、じゃがいも ごまドレッシング(卵) 小麦粉、パン粉、じゃがいも 麩(小麦粉) 米、麦 | 豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) 牛肉(乳・卵) ちくわ(魚・卵)、豆腐(大豆) | 玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン プロッコリー、人参、コーン、ひじき 玉ねぎ わかめ、玉ねぎ |
| 9月2日(火) | 高野豆腐の酢豚 かぼちゃサラダ 焼き餃子 白菜の中華スープ 雑穀ごはん 果物 | 片栗粉 マヨネーズ(卵) 小麦粉 片栗粉 米、麦、きび、黒米 | 高野豆腐(大豆)、豚肉 ハム(乳)、大豆水煮 鶏ミンチ 卵 | 玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン、ヤングコーン かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり キャベツ・ニラ 白菜、玉ねぎ |
| 9月3日(水) | 豚肉のカレーソテー プロッコリーサラダ 魚肉ソーセージ卵とじ わかめスープ 麦ごはん いわしち子 | ドレッシング(ごま) ごま 米、麦 | 豚肉 鶏ささみ、チーズ 魚肉ソーセージ、卵 | 玉ねぎ、人参、オクラ、キャベツ、えのき プロッコリー、人参、コーン 人参、玉ねぎ、ニラ わかめ、玉ねぎ |
| 9月4日(木) | ブルゴギ わかめと白菜のサラダ 油淋鶏 ウースタタン 白米ごはん 果物 | ごま ごま ごま 春雨、片栗粉 米 | 豚肉 ツナ(魚) 鶏肉 豚肉 | 人参、玉ねぎ、キャベツ、ニラ、パブリカ わかめ、白菜、人参 白ネギ 人参、椎茸、ごぼう |
| 9月5日(金) (うちなーメニュー) | ゴーヤーチャンプルー もしく酢 冬瓜のあんかけ イナムドウチ きびごはん チーズ | 片栗粉 米、きび | 豚肉、豆腐(大豆)、卵 花かつお(魚) 鶏ミンチ 豚肉、カマボコ(卵・魚) | ゴーヤー、人参、玉ねぎ もしく、大根、きゅうり 冬瓜、ニラ 大根、人参、椎茸、こんにゃく、ねぎ |
| 9月6日(土) | 和風ボトフ 肉団子 ほうれん草のごま和え お味噌汁 白米ごはん 果物(バナナ) | じゃがいも ごま(乳) 米 | ソーセージ(乳) 鶏ミンチ(乳・卵) 味噌(大豆) 豆腐(大豆) | キャベツ、人参、玉ねぎ、冬瓜、インゲン 玉ねぎ ほうれん草、オクラ、人参 キャベツ、えのき |
| 9月8日(月) | 豚肉と野菜のチャップ 鶏しんじょう ソーセージとほうれん草炒め わかめと卵スープ 麦ごはん 果物 | 春雨、ごま 片栗粉 ごま 米、麦 | 豚肉 鶏ミンチ(乳・卵) 卵、ソーセージ(乳) 卵 | キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ (人参・キャベツ、玉ねぎ)、万能ねぎ、大根 玉ねぎ、ほうれん草、しめじ わかめ、人参、玉ねぎ |
| 9月9日(火) | 魚と野菜のトマトの味噌煮 わかめときゅうりのツナ和え チキンチーズ大葉巻き 白菜のお味噌汁 ひじきごはん 果物(オレンジ) | 片栗粉 ドレッシング(ゴマ) 小麦粉、パン粉 米、ごま | 白身魚(魚) ツナ(魚) 鶏肉(乳・卵) 豆腐、味噌(大豆) | インゲン、しめじ、えのき、玉ねぎ、トマト わかめ、きゅうり、人参、大根 大葉 白菜、ねぎ ひじき |
| 9月10日(水) | デミハンバーグ ポテトサラダ プロッコリーの卵炒め パンブキンスープ パン 果物(バナナ) | 小麦粉 じゃが芋、マヨネーズ(卵) 牛乳、小麦粉(乳) パン(小麦粉・大豆) | 牛・豚(乳) ハム(乳) 卵 ベーコン(乳・卵) | パセリ、玉ねぎ、しめじ きゅうり、人参、コーン プロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、白菜、パセリ |
| 9月11日(木) | 夏野菜カレー マカロニサラダ 人参しりしり 冬瓜のコンソメスープ 雑穀ごはん いわしち子 | 小麦粉、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ(卵) 米、麦、きび、黒米 | 豚肉、鶏レバー ハム(乳) 卵、ツナ(魚) | 玉ねぎ、人参、なす、ゴーヤー、オクラ きゅうり、玉ねぎ、人参 人参、ニラ 冬瓜、しめじ |
| 9月12日(金) (うちなーメニュー) | ふーチキナーチャンパン ひじきとツナサラダ マンビカーレの天ぷら ゆし豆腐 きびごはん 果物(オレンジ) | 麩(小麦粉) マヨネーズ(卵) 小麦粉 米、きび | 豚肉、卵 ツナ(魚) マンビカーレ(魚)、卵 豆腐、味噌(大豆) | キャベツ、人参、玉ねぎ、チキナーチ ひじき、人参、コーン、枝豆 万能ねぎ |
| 9月13日(土) | ポークチャップ じゃが芋 プロッコリーサラダ コンソメスープ 白米ごはん 果物 | じゃが芋 ドレッシング(ごま) 米 | 豚肉 ベーコン(乳・卵) ささみ | 玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト 玉ねぎ、人参、パブリカ、パセリ プロッコリー、人参、コーン えのき、人参、ほうれん草 |
| 9月16日(火) | 鶏肉と茄子の味噌炒め ねばねばサラダ 肉団子 冬瓜のお味噌汁 麦ごはん 果物(オレンジ) | 米、麦 | 鶏肉、味噌(大豆) 花かつお(魚) 鶏ミンチ(乳・卵) 味噌、油あげ(大豆) | なす、玉ねぎ、人参、ピーマン オクラ、なめこ、もしく 玉ねぎ 冬瓜、えのき、ねぎ |
| 9月17日(水) | 肉じゃが クーブリチー プロッコリーの和え物 なめこのお味噌汁 きびごはん チーズ | じゃが芋 ごまドレッシング(卵) 米、きび | 豚肉 豚肉 鶏ささみ、チーズ(乳) 豆腐(大豆)、味噌(大豆) | 人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン 昆布、大根、切干大根、人参、万能ねぎ プロッコリー、人参、コーン わかめ、なめこ、万能ねぎ |

9月の献立表

令和7年 9月(満添市認可外保育園)

| | 献立名 | 食品名 | | |
|------------------------|---|--|--|--|
| | | 力や体温となる | 血・肉・骨をつくる | からだの調子を整える |
| 9月18日(木) | 白身魚ときのこあんかけ オクラとひじきのサラダ 一口とんかつ 豚汁 雑穀ごはん 果物 | 片栗粉 ごま、マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉 じゃが芋 米、麦、きび、黒米 | 白身魚(魚) 豚肉(乳・卵) 豚肉、味噌(大豆) | 玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、インゲン オクラ、ひじき、玉ねぎ、コーン 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ |
| 9月19日(金) | 鶏そぼろ ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ わかめと玉ねぎのお味噌汁 白米ごはん 果物(オレンジ) | 小麦粉 ごまドレッシング(ごま・卵) 米 | 鶏ミンチ、卵 ちくわ(魚・卵) ハム(乳) 豆腐(大豆)、味噌(大豆) | 人参、玉ねぎ、コーン、ほうれん草 青のり ごぼう、人参、コーン、きゅうり わかめ、玉ねぎ、えのき |
| 9月20日(土) (うちなーメニュー) | へちまの味噌煮 チキンナゲット わかめと白菜の和え物 お吸い物 白米ごはん 果物(バナナ) | 小麦粉 ドレッシング(ごま) 麩(小麦粉) 米 | 豆腐、味噌(大豆)、豚肉 鶏肉(乳・卵) ツナ(魚) 豆腐(大豆) | へちま、人参、えのき、ニラ わかめ、白菜、人参 チンゲン菜、玉ねぎ |
| 9月22日(月) | おろしハンバーグ かぼちゃサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 キャベツのお味噌汁 麦ごはん 果物 | マヨネーズ(卵) ごま 米、麦 | 牛・豚(乳) ハム(乳)、大豆水煮 高野豆腐(大豆) 油揚げ、味噌(大豆) | 大根おろし かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ ひじき、人参、インゲン キャベツ、人参、えのき |
| 9月24日(水) | マー婆ー豆腐 春雨サラダ 揚げ餃子 卵の中華スープ 雑穀ごはん 果物(オレンジ) | 片栗粉 ごま、春雨 小麦粉 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米 | 豆腐(大豆)、豚ミンチ ハム(乳) 鶏ミンチ 卵 | 玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり キャベツ・ニラ 白菜、人参、えのき、コーン |
| 9月25日(木) | クリームシチュー サーモンフライ シーザーサラダ パン 果物(バナナ) | 小麦粉(乳)、じゃがいも 小麦粉、パン粉 ドレッシング(卵・乳) パン(小麦粉・大豆) | 鶏肉、脱脂粉乳 鮭(魚・乳・卵) ベーコン(卵・乳) | 人参、ブロッコリー、玉ねぎ、白菜、しめじ キャベツ、きゅうり、人参、コーン |
| 9月26日(金) (うちなーメニュー) | うちなー風ちゃんぽん ほうれん草の胡麻和え だし巻き玉子 へちまのお味噌汁 きびごはん 果物 | ごま(乳) 米、きび | 豚肉、ポーク(乳)、卵 卵 豆腐、味噌(大豆) | キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ハンダマ ほうれん草、人参、オクラ ヘチマ、えのき、わかめ |
| 9月27日(土) | 豚肉とゴーヤーの味噌炒め きびなこのから揚げ オクラとひじきのサラダ お味噌汁 白米ごはん 果物(オレンジ) | 片栗粉 ごま(乳)、マヨネーズ(卵) 麩(小麦粉) 米 | 豚肉、味噌、豆腐(大豆)、卵 きびなご(魚) 味噌(大豆) | ゴーヤー、人参、玉ねぎ、えのき ひじき、コーン、オクラ、玉ねぎ キャベツ、玉ねぎ、人参 |
| 9月29日(月) (うちなーメニュー) | カラフルもぞく煮 メンチカツ インディアンサラダ 冬瓜のお味噌汁 白米ごはん 果物(オレンジ) | 片栗粉 小麦粉、パン粉 じゃがいも 米 | 鶏ミンチ 牛肉(乳) ちくわ(魚・卵)、大豆水煮(大豆) 油揚げ(大豆) | もぞく、人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、コーン 玉ねぎ キャベツ、ごぼう、人参、きゅうり 冬瓜、ニラ |
| 9月30日(火) | ジャージャー麺 中華イカの和え物 大学芋 オニオントースト 麺 ヨーグルト | 片栗粉 ごま さつまいも、ごま 麺(小麦) | 合い挽きミンチ、味噌(大豆) イカ(乳) ベーコン(乳・卵) | 玉ねぎ、人参、椎茸、ニラ 大根、きゅうり、昆布 玉ねぎ、パセリ |

*天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承願います。

| | エネルギーkcal | たんぱく質g | 脂質g | カルシウムmg | 食塩相当量g |
|---------|-----------|--------|-------|---------|--------|
| 給与栄養目標量 | 580 | 20 | 13~20 | 270 | 1.6 |
| 平均給与栄養量 | 586 | 23 | 20 | 277 | 1.9 |