



平成30年度 9月予定献立表



日	曜日	昼食			おやつ		栄養表示		
		献立名	材料名			献立名	材料名	幼児	乳児
			熱や力になるもの	血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの				
15	土	ミルクパン カリフラワーとベーコンのスープ ローストチキン ビーンズサラダ 果物	ミルクパン ごま油	ベーコン 鶏もも肉 大豆水煮、ひよこ豆	カリフラワー、玉葱 にんにく、生姜 人参、グリーンピース、果物	マシュマロココアムース ビスケット 牛乳	牛乳 マシュマロ 純ココア ビスケット	①514 ②22.6 ③16.6 ④2.1	①433 ②19.9 ③14.1 ④1.7
29	土	ねぎ塩豚丼 牛蒡と麩の味噌汁 切干大根の煮つけ 果物	胚芽精米(29日精白米)、ごま油 麩 ごま油	豚肩ロース肉 油揚げ	玉葱、葱、人参、にんにく、生姜 牛蒡 切干大根、人参、椎茸、絹さや 果物	ももマフィン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー ヨーグルト、牛乳 油、桃缶	①609①610 ②196②19.4 ③19.7③19.1 ④2.1④2.1	①509①510 ②16.4②16.2 ③16.4③15.9 ④1.9④1.9
18	火	ごはん 冬瓜と卵のスープ 鮭の中華煮 ひじきと人参の梅炒め 果物	胚芽精米 油	卵 鮭 ひじき	冬瓜 青梗菜、生姜 人参、大豆もやし、梅干し、果物	ミートマカロニ 牛乳	マカロニ、豚挽肉 玉葱、にんにく 油、小麦粉	①552 ②22.9 ③12.9 ④2.4	①479 ②19.3 ③11.1 ④2.0
19	水	クロワッサン レタスのスープ 果物 南瓜ときのこのグラタン カリフラワーとコーンのサラダ	クロワッサン 小麦粉、バター、パン粉 コーン缶、オリーブ油		レタス、人参、果物 南瓜、マッシュルーム、玉葱、しめじ、パセリ カリフラワー、赤パプリカ	じゃこ若菜おにぎり かみかみにぼし 麦茶	精白米 若菜ごはんの素 ちりめんじゃこ にぼし	①560 ②17.1 ③21.0 ④2.0	①454 ②13.7 ③16.9 ④1.8
20	木	カレーライス 茄子の味噌汁 蓮根のきんぴら 果物	胚芽精米、じゃが芋、油、小麦粉、バター ごま油、白滝	豚もも肉、牛乳	玉葱、人参、にんにく、生姜 茄子、三つ葉 蓮根、人参、いんげん 果物	青海苔クラッカー 牛乳	小麦粉 油 青海苔 あおさ	①626 ②16.6 ③19.1 ④2.4	①519 ②13.8 ③15.9 ④2.1
7	金	わかめうどん 揚げ魚のみぞれあん ほうれん草と菊花のごま和え 飲むヨーグルト 果物	生うどん、麩 油 すりごま	わかめ、鶏もも肉 鯖 飲むヨーグルト	人参、葱 大根 ほうれん草、人参、菊花 果物	ミルクくずもち 塩せんべい 麦茶	牛乳 きな粉 黒砂糖 塩せんべい	①573 ②22.4 ③13.1 ④2.4	①499 ②18.9 ③11.0 ④2.0
22	土	ごはん ズッキーニのスープ 挽肉と豆腐の蒸しもの 春雨の中華炒め 果物	精白米 ごま油 春雨、ごま油	豚挽肉、鶏挽肉、木綿豆腐 ハム	ズッキーニ、人参 椎茸、葱、生姜 人参、もやし、ピーマン、果物	くるくるパイ 牛乳	パイシート りんごジャム	①599 ②17.7 ③21.0 ④2.0	①494 ②14.7 ③17.5 ④1.7
10	月	チキンピラフ アスパラのスープ スクランブルエッグ ツナとマカロニのサラダ 果物	精白米、コーン缶、バター 油、バター マカロニ、オリーブ油	鶏もも肉 卵、ベーコン、牛乳、粉チーズ ツナ缶	玉葱、人参 アスパラガス、玉葱 トマト、パセリ きゅうり、果物	アーモンドトースト 牛乳	食パン マーガリン アーモンドフードル	①598 ②21.3 ③20.7 ④2.4	①496 ②17.8 ③17.3 ④2.0
25	火	ごはん 建長汁 蓮根入りつくね焼き 小松菜の海苔炒め 果物	胚芽精米 里芋、こんにゃく、ごま油 パン粉 ごま油	木綿豆腐 豚挽肉 焼き海苔	大根、人参、牛蒡、あさつき、生姜 玉葱、蓮根、生姜 小松菜、人参、にんにく、果物	11日 誕生ケーキ 25日 チーズ蒸しパン 調整豆乳	11日 ショートケーキ 25日 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳、チーズ	①588①624 ②19.2②20.8 ③19.0③17.1 ④1.6④1.8	①516①529 ②16.3②17.3 ③16.3③13.9 ④1.2④1.4
26	水	ロールパン 南瓜のポタージュ 鶏肉のカレー煮 果物 ブロッコリーのミモザサラダ	ロールパン バター、小麦粉 油 油	牛乳 鶏もも肉 卵	南瓜、玉葱、パセリ 赤パプリカ、玉葱、果物 ブロッコリー、人参	12日 いなり寿司 26日 おはぎ 麦茶	12日 精白米 ごま、油揚げ 26日 精白米 小豆、きな粉	①596①605 ②23.7②23.5 ③19.8③15.2 ④2.2④1.8	①486①493 ②20.3②20.1 ③16.2③12.5 ④1.9④1.6
27	木	きのこの炊き込みごはん モロヘイヤとわかめの味噌汁 さんまの塩焼き かぶと人参の煮浸し 果物	胚芽精米、ごま油	鶏挽肉 わかめ さんま	舞茸、しめじ、人参 モロヘイヤ すだち かぶ、人参、かぶ菜、果物	スイートポテト 牛乳	さつま芋 バター 牛乳 生クリーム	①556 ②17.4 ③17.1 ④2.1	①479 ②16.0 ③16.2 ④1.9
28	金	味噌ラーメン 豚肉と茄子のスタミナ炒め ミニトマトといんげんのサラダ 果物	生中華麺、コーン缶、ごま油 油 ごま油、いりごま	豚もも肉	キャベツ、人参、もやし、葱、にら 茄子、玉葱、にんにく ミニトマト、いんげん 果物	ドーナツ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 絹豆腐 牛乳、油	①532 ②20.4 ③15.5 ④2.4	①443 ②16.9 ③13.1 ④2.0

【十五夜の行事食】

21	金	お月見うどん 揚げ魚のみぞれあん ほうれん草のごま和え 飲むヨーグルト 果物	生うどん、麩 油 すりごま	わかめ、鶏もも肉、卵 鯖 飲むヨーグルト	人参、葱 大根 ほうれん草、人参 果物	お月見みたらし団子 麦茶	白玉粉 絹豆腐	①537 ②22.1 ③11.9 ④2.6	①479 ②19.9 ③11.0 ④2.1
----	---	---	---------------------	----------------------------	------------------------------	-----------------	------------	--------------------------------	--------------------------------



11・25日に神奈川県産の郷土料理「建長汁」を提供します。
レシピは掲示してあるので参考にしてください。

※9日は重陽の節句の為、7日に菊花を使用した和え物を提供します。

※20～26日はお彼岸の為、26日のおやつにおはぎを提供します。



①熱量 kcal
②蛋白質 g
③脂質 g
④塩分 g