



## 9月の献立



社会福祉法人正栄会聖心保育園

曜日	日	献立名	おやつ		主な材料			栄養供給量
			PM3:00 全員	AM10:00 乳児	熱力を出す	血・肉・骨 をつくる	身体の調子を 整える	熱量(kcal) たんぱく質(g)
火	1	鶏ごぼうご飯 もやしの味噌汁	きな粉クッキー	せんべい	精白米 薄力粉	かじき 鶏もも肉	ほうれん草 人参 ごぼう もやし	596
	15	かじきの竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え	牛乳	麦茶	三温糖 片栗粉 調合油	油揚げ きな粉 牛乳	あさつき オレンジ	23.4
水	2	ロールパン 人参ポタージュ	チキンピラフ	ビスケット	ロールパン じゃが芋	卵 しらす干し 鶏もも肉	人参 キャベツ 玉葱 赤ピーマン	606
	16	ポテトオムレツ キャベツとしらすの炒め物	麦茶	麦茶	薄力粉 調合油 精白米	薄力粉 調合油	コーン缶 ぶどう	23.1
木	3	わかめうどん 蒸し豚の胡麻だれ	あんバタートースト	せんべい	ゆでうどん 食パン	豚肩ロース 鶏もも肉	大根 人参 生わかめ 葱 きゅうり 生姜	582
	17	大根の和風サラダ バナナ	牛乳	麦茶	ごま油 調合油 三温糖	ゆであずき 牛乳 調整豆乳	バナナ	21.3
金	4	ご飯 高野豆腐のスープ	レーズン蒸しパン	せんべい	精白米 薄力粉 三温糖	豚肩ロース 高野豆腐	青梗菜 筍水煮 赤ピーマン ピーマン	566
	18	青椒肉絲 チンゲン菜のナムル 梨	牛乳	麦茶	ごま油 調合油 片栗粉	鶏ささ身 牛乳	もやし 人参 生姜 梨 干しぶどう	19.6
土	5	ご飯 大根と油揚げの味噌汁	クラッカーサンド	せんべい	精白米 三温糖	鶏もも肉 油揚げ	大根 赤ピーマン ピーマン 人参	548
	19	鶏肉のごまつけ焼き ピーマン炒め物	牛乳	麦茶		牛乳	グレープフルーツ	21.6
月	7	ご飯 アスパラのスープ	ミートマカロニ	ビスケット	精白米 三温糖	豚肩ロース 豚ひき肉	もやし 玉葱 キャベツ 人参 アスパラガス	553
	28	味噌カツ もやしのサラダ	麦茶	麦茶	ごま油 調合油 マカロニ パン粉	ごま油 調合油	きゅうり トマトピュ オレンジ	19.4
火	8	キーマカレー ズッキーニのスープ	牛乳寒天	せんべい	精白米 薄力粉	豚ひき肉 大豆水煮缶	人参 玉葱 ブッキー ほうれん草 葱	523
	29	厚揚げの炒め物 ぶどう	麦茶	麦茶	三温糖 調合油	生揚げ 牛乳	生姜 黄ピーマン ぶ	16.3
水	9	レーズンパン ブロッコリーのスープ	きつねおにぎり	ビスケット	レーズンパン じゃが芋	鮭 油揚げ	ブロッコリー きゅうり 人参	538
	23	鮭のレモンバター醤油焼き ポテトサラダ	麦茶	麦茶	三温糖 マヨネーズ 精白米	三温糖	玉葱 バナナ	21.0
木	10	麦ご飯 豆腐とささみのすまし汁	ドーナッツ	せんべい	精白米 薄力粉 さつま芋 押麦	鶏ひき肉 絹ごし豆腐	ブロッコリー 人参 玉葱 生姜	564
	24	肉団子の甘辛煮 温野菜 梨	牛乳	麦茶	三温糖 パン粉 片栗粉 オリーブ	鶏ささ身 牛乳	梨	19.8
金	11	醤油ラーメン フィッシュボール	お好み焼き	ビスケット	中華麺 じゃが芋 薄力粉 長芋	鱈 豚ばら肉	小松菜 キャベツ もやし 葱 人参	528
	25	小松菜のおかか和え グレープフルーツ	麦茶	麦茶	調合油 片栗粉 マヨネーズ 三温糖	かつお節 粉チーズ	生姜 グレープフル	18.9
土	12	ロールパン 人参と玉葱のスープ	プレーンケーキ	せんべい	ロールパン 三温糖 薄力粉	鶏もも肉 ピザ用チーズ	玉葱 人参 きゅうり	570
	26	鶏肉のチーズ焼き さつまいものサラダ	牛乳	麦茶	さつま芋	牛乳	オレンジ	20.8
月	14	ご飯 なめこの味噌汁	ホットドック	ビスケット	精白米 三温糖 調合油	豚もも肉 ウイン ちくわ	茄子 なめこ キャベツ 人参 玉葱 きゅうり	600
水	30	豚肉と茄子の炒め物 わかめとちくわの酢の物	牛乳	麦茶	ロールパン	牛乳 生わかめ	あさつき 梨	24.4

食材の入荷状況により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

まだ暑い日が続いていますが、実りの秋までもう少しです。旬の食材も沢山出てくるので積極的に食べましょう。今月の郷土料理は7、28日の味噌カツ（愛知県）です。

