



9月給食献立予定表

令和3年度わかば・わかばみや保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	水	鶏肉のさっぱり焼き れんこんと竹輪の金平 すまし汁	南瓜プリンケーキ <small>(赤ちゃんボーロ)</small>	牛乳、鶏肉、卵、竹輪	米、ホットケーキ粉 上白糖、マーガリン 焼き麩	れんこん、かぼちゃ、にんじん 葉ねぎ、えのきたけ、にんにく しょうが	461	
							576	
2	木	魚の和風ムニエル 切り干し大根のパンパンジー 野菜入りかき卵スープ	みかんケーキ <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、しいら、卵、鶏肉 バター	米、ホットケーキ粉 マヨネーズ、すりごま ごま、上白糖	にんじん、ほうれんそう、きゅうり みかん缶、たまねぎ、切干大根 みかん天然果汁	439	
							549	
3	金	ひじき入りオムレツ 春雨サラダ スーパーレインボーみそしる	ジョア せんべい <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、乳酸菌飲料、卵 鶏肉、味噌、かにかまぼこ 豆腐	米、はるさめ、上白糖 ごま油	きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ ひじき、みかん缶、グリーンピース	410	みやの年長さん さくとくんが考えた みそ汁です
							513	
6	月	富士山コロッケ ゆたか和え えのきともやしのスープ	ピザトースト <small>(赤ちゃんボーロ)</small>	牛乳、鶏肉、ベーコン チーズ	米、食パン、こんにやく マヨネーズ、黒ごま 上白糖	もやし、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ えのきたけ、いんげん、ピーマン だいこん	462	富士山コロッケは どんなコロッケかな お楽しみに！
							578	
7	火	鮭のちゃんちゃん焼き おくらのおかか和え わかめスープ	お好み焼き <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、バター、卵、鮭 しらす干し、かつお節	米、お好み焼き粉、ながいも マヨネーズ、ごま、上白糖	オクラ、キャベツ、にんじん、ねぎ 葉ねぎ、わかめ、青のり、もやし	242	
							303	
8	水	ハンバーグ ブロッコリーときのこのサラダ オニオンスープ	ビスケット <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、豚肉、鶏肉、卵 ハム	米、ごま油、上白糖	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん きゅうり、しめじ、えのきたけ	425	
							531	
9	木	さんまのかば焼き たたききゅうり いつもおいしいみそしる	たい焼き <small>(赤ちゃんボーロ)</small>	牛乳、さんま、味噌	米、たい焼き、じゃがいも ごま油、上白糖	きゅうり、にんじん、たまねぎ しょうが	490	みやの年長さん はるとくんが考えた みそ汁です
							613	
10	金	防災食	防災食	牛乳、豆腐、豚肉、味噌 鮭フレーク	米、スティックパン、ごま じゃがいも	だいこん、にんじん、葉ねぎ	359	
							449	
13	月	カレー ハムとらっきょうのサラダ ヨーグルト	きな粉クッキー <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、ヨーグルト、豚肉 ハム、卵、きな粉	米、じゃがいも、上白糖 マーガリン	たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご らっきょう、グリーンピース、レモン果汁	578	わかばの年長さん ひできくんの リクエストメニューです
							722	
14	火	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、豚肉、鮭フレーク	米、じゃがいも、ごま さつまいも	にんじん、かぼちゃ、ごぼう、なす 葉ねぎ	302	収穫祭です！ どんなメニューになるか お楽しみに！
							378	
15	水	サラダうどん チキンナゲット ゼリー	五平餅 <small>(おにぎり)</small>	牛乳、チキンナゲット ツナ、味噌	米、もち米、上白糖、ごま油 三温糖、すりごま、うどん とうもろこし	もやし、きゅうり、ミニトマト、わかめ	347	サラダうどんは さっぱり食べられる 人気のメニューです
							434	
16	木	鯖のおろし煮 キャベツとツナのサラダ レタススープ	ごまポッキー <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、さば、ベーコン ツナ	米、上白糖、マーガリン 黒ゴマ	だいこん、キャベツ、たまねぎ レタス、きゅうり、にんじん	474	
							592	
17	金	鶏のから揚げ 華風和え とうふすーぶ	ロールケーキ <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、鶏肉、豆腐、味噌	米、はるさめ、上白糖 ごま油	ほうれんそう、にんじん、だいこん もやし、しょうが	538	わかばの年長さん ねねちゃんが考えた みそ汁です
							672	
21	火	ガーリックチャーハン うさぎハンバーグ 中華スープ	お月見ゼリー <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、焼き豚	米	にんじん、チンゲン菜、たまねぎ ピーマン、にんにく	411	お月見メニューです
							514	
22	水	しょうゆラーメン 春巻き ゼリー	おはぎ <small>(おにぎり)</small>	牛乳、こしあん、焼き豚 きな粉、なると	米、中華麺、もち米、上白糖	もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ	416	みやの年長さん いでそうたくんの リクエストメニューです
							520	
24	金	愛情弁当						
27	月	豆腐と鶏肉の炒め煮 にら玉スープ バナナ	ちんすこう <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、豆腐、鶏肉、卵	米、三温糖、上白糖	バナナ、ねぎ、にんじん、にら、葉ねぎ 干しいたけ	510	
							637	
28	火	魚の味噌煮 きゅうりとツナの酢の物 そうめんのすまし汁	アイスクリーム <small>(赤ちゃんボーロ)</small>	牛乳、アイスクリーム さば、ツナ、味噌	米、干しそうめん、上白糖 ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ しょうが	377	
							471	
29	水	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え きのこたっぷりみそしる	源氏パイ <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、鶏肉、かつお節 味噌	米	ブロッコリー、なめこ、にんじん わかめ	299	みやの年長さん はるひちゃんが考えた みそ汁です
							374	
30	木	焼き魚 キャベツの甘酢和え じゃがいもいっぱいすーぶ	梨 <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、さけ、豆腐、味噌	米、じゃがいも、上白糖	梨、みかん缶、きゅうり、キャベツ えのきたけ	239	わかばの年長さん ゆなちゃんが考えた みそ汁です
							292	

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

