

平成27年 9月分 3歳以上児献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 火	菜めし 肉豆腐 浅漬け なす揚げ みそ汁(もやし・わかめ)	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／しらたき／なたね油／三温糖1kg	しらす干し(微乾燥品)／豚中型種ロース(脂身付き)／焼き豆腐／わかめ	こまつな／玉葱／にんじん／グリーンピース／キャベツ／きゅうり／なす／ブロッコリー／もやし	牛乳 パンプディング 果物	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.3 g
2 水	胚芽ロールパン 鶏肉のクラッカー焼き ほうれん草のお浸し トマト キャベツスープ	ロールパン／なたね油／有塩バター／薄力粉／コーンフレーク	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／かつお加工品(かつお節)／ベーコン短冊／こんぶ	ほうれん草／にんじん／トマト／玉葱／マッシュルーム／キャベツ／青ピーマン	麦茶 ビビンバ風まぜご飯 スティックきゅうり	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.2 g
3 木	スパゲティミートソース 白菜とリンゴのサラダ 茹でもろこし すまし汁	スパゲティ／オリーブ油／なたね油／とうもろこし	豚ひき肉／パルメザンチーズ／ロースハムスライス／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／りんご／はくさい／干しぶどう／まいたけ／だいこん／葉ねぎ	牛乳 クラッカーサンド 果物	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.8 g
4 金	きのこご飯 魚の照焼き 切干大根のサラダ 茹でアスパラ みそ汁(豆腐とほうれん草)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／ごま油	油揚げ／まがれい／ロースハムスライス／木綿豆腐／こんぶ	干し椎茸／ぶなしめじ／まいたけ／切干しいんご／にんじん／きゅうり／アスパラガス／ねぎ／ほうれん草	牛乳 キャラットゼリー かりんとう(3～5才) おもちゃカステラ(1～2才)	エネルギー 536 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.2 g
5 土	スパゲティナポリタン コーンサラダ ブロッコリー 野菜スープ	スパゲティ／なたね油／とうもろこし缶詰(ホル)	ウィンナー／パルメザンチーズ／まぐろ缶詰(水煮フル缶)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／青ピーマン／きゅうり／ブロッコリー／マッシュルーム／キャベツ	牛乳 フルコーンフレーク こごかなくん	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.0 g
7 月	かぼちゃパン 鮭のチーズ焼き 大豆甘辛揚げ トマトサラダ 白菜スープ	ロールパン／上新粉／なたね油	べにざけ／プロセスチーズ／粒状大豆タンパク／糸引納豆／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	トマト／きゅうり／キャベツ／はくさい／にんじん／ぶなしめじ／チンゲンツァイ	麦茶 ソースやきそば 果物	エネルギー 505 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.0 g
8 火	なめこうどん 鶏肉の照焼き もやしのサラダ ゆでいんげん	うどん(ゆで)／なたね油	鶏若鶏肉胸(皮付き)	なめこ／にんじん／玉葱／ほうれん草／しょうが／りよくとうもやし／きゅうり／赤ピーマン／さいいんげん	牛乳 きな粉揚げパン 果物	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.3 g
9 水	バターロールパン かじきのゆかり揚げ ほうれん草の菊花和え ゆでかぼちゃ 春雨スープ	ロールパン／薄力粉／なたね油／緑豆はるさめ／ごま油	めかじき／たまご／ロースハムスライス／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	しそ葉／ほうれん草／にんじん／きくの花／日本かぼちゃ／玉葱／にら	麦茶 ジャコ入り焼きおにぎり 胡瓜スティック	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.9 g
10 木	カレーライス チンゲン菜の中華和え トマト ベーコンスープ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／さつまいも／なたね油／有塩バター／薄力粉／ごま油／三温糖1kg	豚小間／焼き豚／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／チンゲンツァイ／きくらげ(乾)／トマト／だいこん／ぶなしめじ／こまつな	牛乳 フレンチトースト 果物	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.3 g
11 金	きびごはん サバの塩焼き 肉じゃが ブロッコリー みそ汁(かぶ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／じゃがいも／しらたき／なたね油／三温糖1kg	まさば／豚小間／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／にんじん／グリーンピース／ブロッコリー／かぶ／こまつな	牛乳 抹茶栗蒸しパン 果物	エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.8 g
12 土	豚丼 金時豆煮 土佐サラダ キャンディーチーズ みそ汁(白菜・えのき)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／かたくり粉1kg	豚小間／いんげんまめ(豆きんとん)／かつお加工品(かつお節)／プロセスチーズ	玉葱／さいいんげん／キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん／えのきたけ／はくさい／ねぎ	麦茶 フルーツヨーグルト せんべい	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 2.1 g
14 月	チキンカツサンド ベジサラダ ブロッコリー ミネストローネ	ロールパン／薄力粉／パン粉(乾燥)／なたね油／マカロニ(セモリナ)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／たまご／ベーコン短冊	キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん／ブロッコリー／玉葱／マッシュルーム／トマト	牛乳 大学芋 果物	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 1.6 g
15 火	ごま塩ご飯 魚の磯辺焼き 大根サラダ レンコンきんぴら みそ汁(しめじ・ほうれん草)	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／なたね油／三温糖1kg／ごま油	まがれい／あおのり20g／まぐろ缶詰(水煮フル缶)／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	だいこん／きゅうり／にんじん／れんこん／玉葱／ぶなしめじ／ほうれん草	麦茶 シュガートースト ヨーグルト	エネルギー 509 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 2.3 g
16 水	もやしラーメン ししゃも焼き 酢の物 ミニトマト	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホル)／ごま油／かたくり粉1kg／三温糖1kg	豚ひき肉／ししゃも(生干し)／生わかめ	りよくとうもやし／にんじん／にら／ねぎ／きゅうり／キャベツ／ミニトマト	牛乳 ちんすこう 果物	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.6 g
17 木	胚芽パン カレーポテトコロッケ コールスローサラダ たたきごぼう スープ	ライ麦パン／じゃがいも／大豆油／薄力粉／パン粉(乾燥)／なたね油	豚ひき肉／たまご	玉葱／キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん／ごぼう／りよくとうもやし／にら	麦茶 洋風お好み焼き ヨーグルト	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.3 g

※食材の仕入れ等の状況によって、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

平成27年 9月分 3歳以上児献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ ^{3時} 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ミニトマト 粉ふき芋 すまし汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／オリーブ油／じゃがいも	べにざけ／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)	玉葱／キャベツ／青ピーマン／黄ピーマン／にんじん／ミニトマト／こまつな	牛乳 リンゴのスクムケーキ 果物	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.2 g
19 土	麻婆丼 ゆでかぼちゃ フレンチサラダ 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉1kg／なたね油	豚ひき肉／木綿豆腐／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)	ねぎ／にら／日本かぼちゃ／きゅうり／キャベツ／にんじん／玉葱／生椎茸	牛乳 オレンジゼリー せんべい	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.5 g
24 木	人参ロールパン ミートローフ 大根の梅ドレサラダ 蒸かしさつま芋 レタスのスープ	ロールパン／パン粉(乾燥)／三温糖1kg／なたね油／さつまいも／とうもろこし缶詰(ホル)	豚ひき肉／プロセスチーズ／たまご／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／だいこん／きゅうり／梅干し(塩漬)うす塩180g／レタス	麦茶 2色おはぎ(小豆ときなこ)	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g
25 金	トトロライス ミートボール ブロッコリー 人参煮・ピーマンソテー 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／黒ごま(乾)／スパゲティ／なたね油／三温糖1kg／パン粉(乾燥)	刻みのり／豚ひき肉／牛乳／スライスチーズ／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／しょうが／にんにく(りん茎)／ブロッコリー／にんじん／黄ピーマン／生椎茸／ほうれんそう	麦茶 ケーキ 果物 おたんじょうび メニュー	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.3 g
26 土	豚けんちんうどん 白いんげん豆煮 ブロッコリー コーンサラダ	干しうどん(乾)／さといも／三温糖1kg／とうもろこし缶詰(ホル)／なたね油	豚小間／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／いんげんまめ(乾)／ロースハムスライス	だいこん／にんじん／ごぼう／こまつな／ブロッコリー／きゅうり	牛乳 コーンマヨパン 果物	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.6 g
28 月	ご飯 魚の味噌照焼き 五目豆煮 トマト 月見団子汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／白玉粉	めかじき／大豆(国産、ゆで)／鶏若鶏肉ひき肉／こんぶ	にんじん／ごぼう／れんこん／トマト／だいこん／ぶなしめじ／葉ねぎ／西洋かぼちゃ	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.5 g
29 火	ミルクロールパン チキンピカタ サツマイモサラダ ミニトマト きのこスープ	ロールパン／薄力粉／さつまいも／かたくり粉1kg	鶏若鶏肉ささ身／たまご／パルメザンチーズ	にんじん／きゅうり／ミニトマト／レタス／玉葱／生椎茸／えのきたけ／ぶなしめじ	牛乳 葱油餅 果物	エネルギー 550 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.0 g
30 水	ハヤシライス マッシュポテト カラフルソテー 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／有塩バター／なたね油／じゃがいも	豚小間／クリーム(乳脂肪)／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／エリンギ／ぶなしめじ／マッシュルーム／キャベツ／黄ピーマン／赤ピーマン／青ピーマン	牛乳 フルーツフレーク しおせんべい	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.5 g



9月9日 菊の節

9月9日は五節句の一つの重陽(ちょうよう)の節句です。旧暦では、現在の10月中旬にあたり、菊が咲き、見ごろを迎える季節なので「菊の節句」とも呼ばれています。古来では邪気を払い、不老長寿や子孫繁栄の願いをこめて、家に菊の花を飾ったり菊の花を浮かべた酒を酌み交わして祝っていたそうです。保育園では、9日にほうれん草の菊花和えが出ます。



お月見 8月27日

旧暦の8月15日に月を觀賞する行事です。この日の月は「中秋の名月」「芋名月」「十五夜」と呼ばれ、お団子やススキ、里芋などをお供えし、月を眺めます。もともとは、中国において里芋の収穫を祝う行事であったという説があります。保育園では、28日に「月見団子汁」が出ます。

