



9月の献立表

令和元年9月 下矢作保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品	未満児
2 (月)	パイとハムのステーキ スパゲティサラダ 五目スープ グレープフルーツ	米粉蒸しパン 牛乳	ハム 豚肉 いか 牛乳	スパゲッティ マヨネーズ 上新粉 さつま芋 米	キャベツ きゅうり 人参 もやし 白菜 干椎茸	ごはん
3 (火)	巣ごもり卵 大根サラダ きのこのスープ キウイフルーツ	大学芋 牛乳	卵 かまぼこ 豆腐 牛乳	サラダ油 ごま油 さつま芋 砂糖 米	キャベツ ほうれん草 人参 大根 きゅうり 椎茸	しらすごはん
4 (水)	南瓜コロッケ カリフラワーサラダ なめこ汁 ミニトマト	ごまプリン せんべい	豚挽肉 卵 ハム 豆腐 牛乳	小麦粉 パン粉 サラダ油 マカロニ マヨネーズ 米	南瓜 玉葱 カリフラワー 人参 きゅうり なめこ	ごはん
5 (木)	魚のホイル焼き なす炒め 五目うどん オレンジ	バナナカスタード 麦茶	魚 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 卵 牛乳	マヨネーズ うどん 砂糖 小麦粉 パター 米	玉葱 しめじ ピーマン 茄子 人参 ねぎ パナナ	ごはん
6 (金)	がんもの含め煮 しめじのお浸し 味噌けんちん汁 ぶどう	ツナサンド 牛乳	がんも 高野豆腐 豆腐 油揚げ ツナ缶 牛乳	食パン マヨネーズ こんにゃく 砂糖 米	さやえんどう ほうれん草 しめじ ごぼう 大根 人参	ごはん
7 (土)	焼きビーフン コーンサラダ 卵スープ バナナ		豚肉 卵	ビーフン サラダ油 ごま油 砂糖	人参 玉葱 もやし ピーマン 大根 小松菜 パナナ	ごはん
9 (月)	にらとじゃこのオムレツ 冷しゃぶ 里芋のみそ汁 キウイフルーツ	豆銀糖 牛乳	卵 しらす干し 豚肉 豆腐 牛乳	里芋 砂糖 油 水飴 米	にら トマト もやし きゅうり 若布 人参 ねぎ キウイ	ごはん
10 (火)	豚肉の野菜巻き 切干サラダ しめたま汁 ミニトマト	オレンジゼリー せんべい	豚肉 ハム 卵	マヨネーズ 砂糖 米 油	人参 いんげん ごぼう 切干大根 きゅうり しめじ	ごはん
11 (水)	八宝菜 中華風サラダ わかめスープ グレープフルーツ	プチパン 牛乳	豚肉 いか うずら卵 卵 ハム 豆腐 牛乳	片栗粉 春雨 ごま油 砂糖 小麦粉 パター	人参 白菜 玉葱 筍 さやえんどう きゅうり 若布	ごはん
12(木) 遠足	手作り弁当	せんべい 牛乳	★ お弁当をお願いします ★			
13 (金)	さんまの塩焼き ひじきの炒り煮 じゃが芋のみそ汁 ぶどう	しょうゆ団子 牛乳	さんま 油揚げ 豆腐 牛乳	しらたき 油 じゃが芋 砂糖 上新粉 片栗粉	ひじき 人参 ごぼう いんげん ねぎ ぶどう	ごはん
14 (土)	手作り弁当					
16 (月)	敬老の日					
17 (火)	生姜焼き 春雨酢物 しめじの味噌汁 ミニトマト	くるみゆべし 牛乳	豚肉 ハム 卵 豆腐 牛乳	油 砂糖 春雨 ごま油 白玉粉 上新粉 黒砂糖	きゅうり もやし 人参 しめじ ミニトマト	ごはん
18 (水)	いが蒸し キャベツの信田煮 さつま汁 グレープフルーツ	甘食 牛乳	豚挽肉 卵 油揚げ 豚肉 牛乳	パン粉 もち米 油 さつま芋 小麦粉 パター	玉葱 ねぎ キャベツ 人参 ごぼう グレープフルーツ	ごはん
19(木) 誕生会	おはぎ 魚の味噌焼き 蟹の酢の物 花魁の清汁 ぶどう	シュークリーム 牛乳	魚 カニ缶 豆腐 牛乳	米 もち米 砂糖 油 砂糖 花魁	小豆 きなこ きゅうり 若布 ほうれん草 ぶどう	
20 (金)	豆腐のドライカレー風 マカロニサラダ 春雨スープ バナナ	二色団子 牛乳	豆腐 豚挽肉 ツナ缶 ベーコン 牛乳	砂糖 マカロニ マヨネーズ 春雨 白玉粉 米	人参 玉葱 きゅうり 干椎茸 チンゲン菜 パナナ ほうれん草	ごはん
21 (土)	鶏肉のソテー ごま酢キャベツ 青菜の味噌汁 オレンジ		鶏肉	油 砂糖	キャベツ きゅうり ごま 小松菜 玉葱 オレンジ	ごはん
23 (月)	秋分の日					
24 (火)	豚肉の柳川もどき ピーナッツ和え もやしの味噌汁 グレープフルーツ	ごまポッキー 牛乳	豚肉 卵 牛乳	しらたき 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パター 米	ごぼう 人参 玉葱 小松菜 もやし えのき茸 にら	ごはん
25(水) 総練習	おにぎり弁当 牛乳	ヨーグルト サブレ	★ 以上児はお箸セットを持たせてください ★			
26 (木)	海老と豆腐のケチャップ煮 中華和え かきたま汁 ぶどう	もちもちボンデ 牛乳	むきえび 豆腐 鶏肉 卵 ナルト 牛乳	ごま油 砂糖 片栗粉 油 白玉粉 ホットケーキミックス	ねぎ 筍 もやし ピーマン ほうれん草 キャベツ ぶどう	ごはん
27 (金)	スコッチエッグ ブロッコリーサラダ 凍り豆腐の味噌汁 ミニトマト	ジョア せんべい	卵 豚挽肉 高野豆腐 ジョア	パン粉 小麦粉 油 砂糖 米	玉葱 りんご ブロッコリー 若布 人参 ミニトマト	ごはん
28 (土)	運動会					
30 (月)	ピーマンギョーザ ひじきサラダ カレー汁 オレンジ	がんづき 牛乳	豚挽肉 卵 油揚げ 鶏挽肉 ベーコン 牛乳	油 ごま油 じゃが芋 小麦粉 黒砂糖 米	ピーマン 玉葱 白菜 にら ひじき 人参 きゅうり レタス	ごはん



～旬の食材 梨～

和梨には、皮が茶色の赤梨と、皮が緑色の青梨があります。最も生産量が多い品種が赤梨の幸水で次に豊水、新高、二十世紀のようです。

果肉のほとんどが水分の梨ですが、りんごと同じソルビトールという整腸作用がある栄養分が含まれています。

実の下の方が甘いので、お尻がふっくらとして、皮に張りがあるものを選ぶと良いようです。





～今月の一平均栄養所要量

	未満児	以上児
エネルギー	513kcal	411kcal
タンパク質	18.8g	17.5g
脂 肪	17.0g	17.1g

