



9月の献立表

平成28年9月 下矢作保育園

日	献立	おやつ(3時)	材料	未満児
1日(木)	豚肉の野菜巻き 白菜とベーコンのサラダ もやしの味噌汁 ミニトマト	牛乳 スイートポテト	豚肉 人参 いんげん ごぼう 白菜 りんご 干ぶどう ベーコン もやし えのき茸 にらじゃが芋 ミニトマト さつま芋 バター 卵	ごはん
2日(金)	ゆで卵ミートソースかけ ブロッコリーのお浸し 春雨スープ オレンジ	牛乳 ラスク	卵 豚ひき 玉葱 トマトピューレ 人参 セロリー ブロッコリー 若布 ベーコン 春雨 干椎茸 青梗菜 オレンジ 食パン マーガリン	ごはん
3日(土)	鶏肉のソテー コーンサラダ 卵スープ バナナ		鶏肉 コーン 人参 きゅうり レモン マヨネーズ 小松菜 卵 バナナ	ごはん
5日(月)	豆腐とひじきのつくね ごま酢キャベツ さつま汁 グレープフルーツ	麦茶 フルーツカスタード	豆腐 鶏ひき 干ひじき 卵 玉葱 パン粉 キャベツ きゅうり ごま 豚肉 人参 さつま芋 ごぼう ねぎ グレープフルーツ 洋ナシ缶 パイン缶	ごはん
6日(火)	いかの照り焼き いんげんのサラダ あざりとかぼちゃのシチュー ぶどう	牛乳 ドーナツ	いか いんげん きゅうり 人参 マヨネーズ 小麦粉 バター 牛乳 あざり ベーコン 南瓜 玉葱 ぶどう 卵	ごはん
7日(水)	酢豚 拌三条 コンソメスープ ミニトマト	豆乳ババロア せんべい	豚肉 たけのこじゃが芋 人参 玉葱 干椎茸 パイン缶 ピーマン 春雨 きゅうり 卵 ハム ごま油 白菜 コーン ミニトマト 豆乳 ヨーグルト	ごはん
8日(木)	さつま芋とチーズの卵焼き 青菜ピーナッツ和え キャベツの味噌汁 オレンジ	牛乳 ツナサンド	さつま芋 玉葱 チーズ 卵 小松菜 ピーナッツ キャベツ 油揚げ オレンジ 食パン ツナ缶 マヨネーズ 牛乳	ごはん
9日(金)	鶏みそ焼き 白和え 五目うどん キウイフルーツ	牛乳 小倉白玉	鶏肉 ごま 豆腐 人参 かまぼこ 油揚げ ねぎ キウイフルーツ 白玉粉 小豆	ごはん
10日(土)	親子遠足			ごはん
12日(月)	パインとハムのステーキじゃが芋きんぴら つくね汁 オレンジ	牛乳 きな粉入り蒸しパン	ハム パイン缶じゃが芋 人参 ピーマン 鶏ひき肉 卵 ねぎ 豆腐 オレンジ 小麦粉 きな粉 さつま芋 牛乳	ごはん
13日(火)	いが蒸し 里芋の煮つけ 南瓜といんげんの味噌汁 バナナ	カルピスゼリー せんべい	もち米 豚ひき肉 卵 玉葱 パン粉 ねぎ 里芋 豚肉 小松菜 南瓜 いんげん 豆麴 バナナ カルピス 牛乳 生クリーム	ごはん
14日(水)	さんまの塩焼き 油揚げと青菜の煮びたし 豚汁 グレープフルーツ	牛乳 ホットドック	さんま ほうれん草 人参 もやし 油揚げ 豚肉 じゃが芋 大根 ごぼう 糸こんに 豆腐 ねぎ グレープフルーツ ロールパン キャベツ	しめじごはん
15日(木)	鶏肉の醤油煮 中華サラダ 野菜ミルクスープ なし	牛乳 お月見団子	鶏肉 ねぎ 春雨 卵 ハム きゅうり ごま油 キャベツ 玉葱 人参 セロリー パセリ 牛乳 なし 上新粉 片栗粉	ごはん
16日(金)	ピーマンギョーザ オーロラサラダ ささみスープ キウイフルーツ	牛乳 バナナパイ	ピーマン 豚ひき肉 玉葱 白菜 にら マカロニ きゅうり レタス ハム マヨネーズ トマトケチャップ ささみ キャベツ ねぎ 人参	ごはん
17日(土)	五目納豆 さつま芋オレンジ煮 キャベツの味噌汁 ミニトマト		納豆 ハム ほうれん草 チーズ もやし さつま芋 みかんジュース キャベツ 若布 オレンジ	ごはん
19日(月)	敬老の日			
20日(火)	豚肉の柳川もどき 南瓜サラダ 豆腐と青菜の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 チーズ入りパン	豚肉 ごぼう 玉葱 人参 糸こんに グリンピース 南瓜 きゅうり らっきょう マヨネーズ 豆腐 ほうれん草 えのき茸 グレープフルーツ 卵	ごはん
21日(水)	おはぎ 南瓜の甘煮 利休和え お誕生会 しめたま汁 ぶどう	牛乳 ケーキ	もち米 きな粉 ごま 小豆 南瓜 たくあん きゅうり 卵 小松菜 人参 しめじ ぶどう	おはぎ
22日(木)	秋分の日			
23日(金)	がんもの含め煮 若布サラダ かにばっとう ミニトマト	牛乳 ホットケーキ	がんも 凍り豆腐 さやえんどう わかめ キャベツ ハム きゅうり 玉葱 かに缶 にら 人参 白菜 椎茸 大根 小麦粉 ミニトマト 卵 牛乳	ごはん
24日(土)	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 大根汁 バナナ		豚ひき肉 卵 人参 パセリ 玉葱 ほうれん草 かつお節 大根 人参 油揚げ バナナ	ごはん
26日(月)	豆腐のドライカレー ごまもやし ラーメン入りかきたま汁 キウイフルーツ	牛乳 さつま芋入もち	豆腐 豚ひき肉 人参 玉葱 グリンピース もやし きゅうり ごま ラーメン ハム 玉葱 卵 パセリ キウイフルーツ さつま芋 白玉粉 ピーナッツ	ごはん
27日(火)	炒り鶏 深山和え 小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 南瓜スコーン	鶏肉 こんにやく 人参 ごぼう 里芋 れんこん いんげん 干椎茸 大根 ささみ きゅうり 生椎茸 小松菜 油揚げ グレープフルーツ 南瓜	ひじきごはん
28日(水)	おにぎり弁当 麦茶 バナナ	ヨーグルト せんべい	おにぎり弁当 バナナ 麦茶	ごはん
29日(木)	親子煮 青菜としめじのお浸し 若布の味噌汁 オレンジ	牛乳 きな粉揚げパン	卵 鶏ひき肉 玉葱 キャベツ 人参 干椎茸 小松菜 ほうれん草 菊のり しめじ 若布 豆腐 ねぎ オレンジ バターロール きな粉 グラニュー糖	
30日(金)	さんまの蒲焼 南瓜のそぼろ煮 芋の子汁 ぶどう	ジョア せんべい	さんま 片栗粉 油 南瓜 鶏ひき肉 グリンピース 里芋 豚肉 しめじ ごぼう こんにやく 豆腐 ねぎ ぶどう	ごはん

料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。

左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。



～今月の平均栄養価～

	未満児	以上児
エネルギー	535kcal	420kcal
たんぱく質	18.8g	17.5g
脂 肪	16.4g	16.3g

