

みどりの森保育園（卵・大豆・胡麻除去）

2022年09月分の献立

|    | 月曜日  | 火曜日  | 水曜日   | 木曜日   | 金曜日   | 土曜日                                |            |        |         |            |  |         |
|----|--|--|---|---|---|------------------------------------|------------|--------|---------|------------|--|---------|
| 午前 |  <p>☆今月の平均栄養価<br/>エネルギー 524kcal<br/>たんぱく質 19.8g<br/>脂質 16.8g</p> <p>3~5歳 1~2歳<br/>449kcal 449kcal<br/>17.8g 15.5g</p> |  |   | 1   | りんご 牛乳  | 2                                  | バナナ いりこ 牛乳 | 3      | せんべい 牛乳 |            |  |         |
| 昼食 |  |  |   | 塩おにぎり<br>豚汁<br>たくあん<br>バナナ                  | 御飯 キャベツの味噌汁<br>いんげんの肉まき<br>さつまい煮<br>切干大根煮（油揚げ） みかん        | ツナトマトスパゲティー<br>切干大根スープ<br>ココロサラダ 梨 |            |        |         |            |  |         |
| 午後 |  |  |   | ふかしイモ 牛乳                                    | マロンケーキ（卵） new 牛乳  | ツナ昆布おにぎり（塩昆布）<br>牛乳                |            |        |         |            |  |         |
| 午前 | 5  | りんご 牛乳   | 6   | バナナ いりこ 牛乳                                  | 7   | 梨 牛乳                               | 8          | りんご 牛乳 | 9       | バナナ いりこ 牛乳 | 10   | せんべい 牛乳 |
| 昼食 | 御飯 キノコのおんかけ汁<br>鶏肉とれんこんの炒り煮（胡麻）<br>ほうれん草とコーンのナムル<br>ネーブルオレンジ   | ピザトースト<br>コーンスープ<br>ブロッコリーとじゃこのサラダ<br>りんご        | 雑穀入り御飯<br>豆腐とわかめの澄まし汁（豆腐）<br>鶏のから揚げ グレープフルーツ<br>大根ときゅうりのおかか和え | ミートソーススパゲティー<br>レタスとえのきのスープ<br>ジャーマンポテト バナナ | 御飯 南瓜の味噌汁<br>鮭のネギみそ焼き<br>れんこんのきんぴら（胡麻）<br>きゅうりの梅和え オレンジ   | 味噌煮込みうどん<br>じゃが芋とチーズの包揚げ<br>オレンジ   |            |        |         |            |  |         |
| 午後 | メロンパン風トースト（卵）<br>牛乳  | おかかおにぎり（胡麻） お茶                                   | 青のり芋もち 牛乳   | ヨーグルトケーキ（卵） 牛乳                              | スイートポテト（卵） 牛乳   | いなりずし（油揚げ） 牛乳                      |            |        |         |            |  |         |
| 午前 | 12   | ふかし芋 牛乳  | 13  | バナナ いりこ 牛乳                                  | 14  | りんご 牛乳                             | 15         | りんご 牛乳 | 16      | バナナ いりこ 牛乳 | 17   | せんべい 牛乳 |
| 昼食 | ふりかけご飯（胡麻・塩昆布）<br>もやしとほうれん草の味噌汁<br>タラの照り焼き オレンジ<br>大根とこんにゃくの炒め煮  | ロールパン<br>コンソメスープ<br>ひよこ豆のチリコンカン new<br>フレンチサラダ 梨 | じゃことコーンのチャーハン<br>キャベツと鶏ひき肉のスープ<br>野菜のナムル（胡麻） グレープ<br>フルーツ     | わかめラーメン<br>さつまいの落とし揚げ<br>バナナ                | 御飯 じゃが芋の味噌汁<br>マグロのケチャップあん<br>もやしの和え物 オレンジ                | 鶏そぼろ丼<br>白菜とわかめのスープ<br>中華ブロッコリー 梨  |            |        |         |            |  |         |
| 午後 | 揚げアップルパイ 牛乳  | 米粉クッキー（卵） new<br>牛乳                              | フレンチトースト（卵） 牛乳  | 韓国風のり巻き（胡麻） 牛乳                              | 黒ゴマトースト（胡麻） 牛乳  | じゃこトースト 牛乳                         |            |        |         |            |  |         |
| 午前 | 19   |  | 20  | バナナ いりこ 牛乳                                  | 21  | 梨 牛乳                               | 22         | りんご 牛乳 | 23      |            | 24   | せんべい 牛乳 |
| 昼食 | 敬老の日   | ピザトースト<br>コーンスープ<br>ブロッコリーとじゃこのサラダ<br>りんご        | 雑穀入り御飯<br>豆腐とわかめの澄まし汁（豆腐）<br>鶏のから揚げ グレープフルーツ<br>大根ときゅうりのおかか和え | ミートソーススパゲティー<br>レタスとえのきのスープ<br>ジャーマンポテト バナナ | 秋分の日  | 味噌煮込みうどん<br>じゃが芋とチーズの包揚げ<br>オレンジ   |            |        |         |            |  |         |
| 午後 |  | おかかおにぎり（胡麻） お茶                                   | 青のり芋もち 牛乳   | ヨーグルトケーキ（卵） 牛乳                              |   | いなりずし（油揚げ） 牛乳                      |            |        |         |            |  |         |
| 午前 | 26   | ふかし芋 牛乳  | 27  | バナナ いりこ 牛乳                                  | 28  | りんご 牛乳                             | 29         | りんご 牛乳 | 30      | バナナ いりこ 牛乳 |  <p>十五夜</p> |         |
| 昼食 | ふりかけご飯（胡麻・塩昆布）<br>もやしとほうれん草の味噌汁<br>タラの照り焼き オレンジ<br>大根とこんにゃくの炒め煮  | ロールパン<br>コンソメスープ<br>ひよこ豆のチリコンカン new<br>フレンチサラダ 梨 | じゃことコーンのチャーハン<br>キャベツと鶏ひき肉のスープ<br>野菜のナムル（胡麻） グレープ<br>フルーツ     | わかめラーメン<br>さつまいの落とし揚げ<br>バナナ                | 栗ごはん（胡麻）<br>もやしとわかめの味噌汁<br>豚肉のお好み揚げ（胡麻）<br>ごぼうとレンコンのサラダ 梨 |                                    |            |        |         |            |  |         |
| 午後 | 揚げアップルパイ 牛乳  | 米粉クッキー（卵） new<br>牛乳                              | フレンチトースト（卵） 牛乳  | 韓国風のり巻き（胡麻） 牛乳                              | 手作りカステラ（卵） 牛乳   |                                    |            |        |         |            |  |         |

☆行事・食材の都合により献立が変更になる場合があります。 ☆ロールパンは卵・乳無しを使用しています。