



9月 献立予定表



ベビーころーれ
令和4年9月

日・曜日		午前おやつ	昼食			午後おやつ		
			主食	おかず	材料	献立名	材料	
1	15	木	ビスケット	ごはん	魚の照り焼き 青菜のごま和え なすのお味噌汁・フルーツ	精白米、めかじき、ほうれんそう、にんじん、ごま、なす、たまねぎ、油揚げ、果物	にんじんむしパン	にんじん、ホットケーキミックス、牛乳
2	16	金	クッキー	おからパン	鶏肉と野菜のトマト煮 じゃがいものスープ・フルーツ	おからパン、鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、なす、しめじ、ピーマン、果物	青菜のおにぎり	精白米、小松菜、ごま
3	17	土	ウエハース	焼きうどん	ほうれんそうのツナ和え わかめのスープ・フルーツ	うどん、豚肉、にんじん、キャベツ、しいたけ、ほうれんそう、ツナ、マヨネーズ、わかめ、ねぎ、果物	焼きおにぎり	精白米、ごま
5	-	月	おせんべい	納豆ごはん	鮭の塩焼き ひじき煮 かぼちゃのお味噌汁・フルーツ	精白米、納豆、鮭、ひじき、にんじん、いんげん、かぼちゃ、ねぎ、果物	フルーツ寒天	寒天、フルーツ缶(みかん・もも・バナナアップル)
6	20	火	ビスケット	ひき肉の和風パスタ	にんじんサラダ 野菜のコンソメスープ・フルーツ	スパゲッティ、豚ひき肉、しめじ、しいたけ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ツナ、なす、だいこん、果物	五平餅	精白米、ごま
7	21	水	ビスケット	ごはん	鶏の唐揚げ キャベツときゅうりの和風サラダ 青菜のお味噌汁・フルーツ	精白米、鶏肉、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま、ほうれんそう、たまねぎ、果物	ふかしいも	さつまいも
8	22	木	クッキー	食パン	お野菜のミートソース煮 ブロッコリーのスープ・フルーツ	食パン、合挽き肉、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、しめじ、じゃがいも、ブロッコリー、果物	ごまとおかかのおにぎり	精白米、かつお節、ごま
お月見献立								
9	-	金	ウエハース	にんじんごはん	お月見つくね 青菜の磯辺和え きのこのすまし汁・フルーツ	精白米、にんじん、かつお節、鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、うずらの卵、小松菜、のり、えのき、しいたけ、ねぎ、果物	お月見かぼちゃもち	かぼちゃ、牛乳
10	24	土	おせんべい	ツナピラフ	キャベツとひき肉の炒め物 青菜のスープ・フルーツ	精白米、ツナ、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、鶏ひき肉、ほうれんそう、果物	むしパン	ホットケーキミックス、牛乳
12	26	月	ビスケット	中華丼	もやしときゅうりの中華サラダ 春雨スープ・フルーツ	精白米、豚肉、はくさい、にんじん、ちんげんさい、きゅうり、もやし、ささみ、ごま、はるさめ、しいたけ、果物	さつまいもとりんごのコンポート	さつまいも、りんご
13	27	火	クッキー	ごはん	鶏肉と根菜の土佐煮 ほうれんそうのごま和え じゃがいもの味噌汁・フルーツ	精白米、鶏肉、ごぼう、にんじん、れんこん、しいたけ、ほうれんそう、にんじん、ごま、じゃがいも、たまねぎ、果物	きな粉ドーナツ	ホットケーキミックス、牛乳、きな粉
14	-	水	ウエハース	焼きそば	きゅうりとにんじんのナムル わかめスープ・フルーツ	蒸しめん、豚肉、にんじん、きゃべつ、にら、もやし、かつお節、きゅうり、ごま、わかめ、ねぎ、果物	ツナと青菜のおにぎり	精白米、小松菜、ツナ、ごま
おたのしみかい おたんじょうびかい 28日(水)			ビスケット	サンドイッチ	かぼちゃサラダ コーンスープ・フルーツ	食パン、ツナ、コーン、マヨネーズ、トマト、きゅうり、ハム、チーズ、かぼちゃ、コーン、牛乳、果物	ハバロア	牛乳、生クリーム、みかん(缶)
-	29	木	ウエハース	チキンカレーライス	コールスロー ココロコ野菜スープ・フルーツ	精白米、鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、なす、えのき、果物	フルーツポンチ	りんごジュース、寒天、フルーツ缶(みかん、もも)、バナナ
-	30	金	おせんべい	おからパン	鮭のクリームソースかけ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ・フルーツ	おからパン、鮭、しめじ、たまねぎ、牛乳、ブロッコリー、コーン、キャベツ、果物	ごはん焼き(ひじき)	精白米、ひじき、ツナ、かつお節

今月の平均エネルギー供給量

- ・エネルギー 458kcal
- ・タンパク質 17.4g

【飲み物について】

朝おやつ、給食、午後おやつのうち、1回を牛乳、2回を麦茶で提供します。

今月のフルーツ(予定)

なし、柑橘類、バナナ など

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

*今年の中秋の名月(お月見)は9/10(土)。給食では9日の金曜日にお月見献立として給食を提供します!

*13・27日の土佐煮:お野菜などがかつお節を加えて煮る料理です。(高知県の郷土料理)

土佐(現在の高知県)は「かつお節」の名産地から「土佐煮」という名称になったようです♪

