9月の献立

2021年　あさひ保育所

日付			1日（水）	2日（木）	3日（金）
献立			ごはん お麩なカツ （車麩　小麦粉　パン粉） ほうれん草の和風サラダ （ほうれん草　もやし　しめじ　かつお節） 人参のみそ汁 （人参　わかめ　うすあげ） 以上児　502Kcal　蛋白質18.3g　脂肪12.4g　炭水化物76.6g　食塩1.7g	バーガーパン 煮込みハンバーグ （豚挽き肉　玉ねぎ　パン粉　ケチャップ） マカロニの酢の物 （マカロニ　きゅうり　人参　ハム） にら玉汁 （卵　人参　ニラ） 以上児　695Kcal　蛋白質29.5g　脂肪29.6g　炭水化物76.8g　食塩2.4g	ごはん 大根の旨煮 （大根　鶏肉　生姜） ポテトサラダ （じゃが芋　きゅうり　人参　ハム　コーン　卵なしマヨネーズ） なめこのみそ汁 （なめこ　絹豆腐　ねぎ） 梨ゼリー 以上児　477Kcal　蛋白質15.2g　脂肪14.4g　炭水化物70.8g　食塩1.5g
朝のおやつ			ソフールヨーグルト	りんご　牛乳	マリービスケット　牛乳
3時のおやつ			ソフールヨーグルト（未満児はせんべい）	★お野菜チップス　　牛乳	★かぼちゃとバナナのスイーツボール

日付	6日（月）	7日（火）	8日（水）	9日（木）	10日（金）
献立	ごはん 鶏肉のオニオントマト煮 （鶏もも肉　玉ねぎ　トマトジュース　ケチャップ　カレー粉） きゃべつの磯辺和え （しらす　きゃべつ　刻み海苔） 大根のすまし汁 （大根　かまぼこ　人参　三つ葉） 以上児　513Kcal　蛋白質 20.2g　脂肪 13.9g　食塩 2.8g	ごはん 白身魚の味噌焼き （カラスガレイ） 卯の花 （豚ひき肉　薄揚げ　おから　ごぼう　人参　ひじき 干し椎茸　ねぎ） 白玉麩のみそ汁 （えのき　玉ねぎ　白玉麩） 以上児　457Kcal　蛋白質 23.9g　脂肪 9.0g　食塩 2.4g	ごはん 五目煮豆 （大豆　鶏肉　ひじき　人参　ごぼう） わかめときゅうりの和え物 （わかめ　きゅうり　大葉　トマト　しらす） じゃが芋のみそ汁 （じゃがいも　玉ねぎ　ねぎ） 海苔の佃煮 以上児　473Kcal　蛋白質 14.8g　脂肪 12.4g　炭水化物 76.5g　食塩 3.0g	菜めしごはん 大野里芋コロッケ （さといも　ねぎ　小麦粉　パン粉） れんこんのマヨ和え （れんこん　人参　枝豆　卵なしマヨネーズ　） 冬瓜のスープ （冬瓜　ベーコン　パセリ） 以上児　550Kcal　蛋白質 10.6g　脂肪 20.7g　炭水化物 78.2g　食塩 0.8g	ごはん 鮭の塩焼き （鮭） もやしのナムル （もやし　人参　きゅうり　ちくわ　わかめ） 白菜のみそ汁 （うす揚げ　白菜　しめじ） 以上児　554Kcal　蛋白質 27.3g　脂肪 15.9g　炭水化物 72.8g　食塩 1.5g
朝のおやつ	食べっこベイビー　牛乳	バナナ　牛乳	塩せんべい　牛乳	アンパンマンキャラメルコーン　牛乳	バナナ　牛乳
3時のおやつ	★大学芋　白ぶどうとほうれん草のジュース	★いちごジャムサンド　牛乳	シュークリーム（ももぐみはゼリーです）	★チーズケーキ	雪の宿せんべい　牛乳

日付	13日（月）	14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金）
献立	ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ （ちくわ　青のり　小麦粉） きゃべつとみかんのサラダ （きゃべつ　きゅうり　みかん） わかめスープ （わかめ　えのき　ねぎ　人参　白ごま） 以上児　478Kcal　蛋白質 17.8g　脂肪 12.2g　炭水化物 72.0g　食塩 2.9g	ナポリタン （スパゲッテ ウインナー　玉ねぎ　人参　ピーマン　ケチャップ） カミカミサラダ （大豆　きゅうり　じゃが芋　チーズ　白すりごま　卵なしマヨネーズ） きゃべつのスープ （きゃべつ　しめじ） 梨 以上児　477Kcal　蛋白質 16.3g　脂肪 14.7g　炭水化物 69.0g　食塩 2.0g	ごはん 鶏肉のレモン煮 （鶏もも肉　レモン） マカロニサラダ （マカロニ　きゅうり　卵なしハム　コーン　） 豆腐のすまし汁 （ほうれん草　絹豆腐　人参　） 以上児　690Kcal　蛋白質 22.6g　脂肪 21.9g　炭水化物 96.3g　食塩 2.3g	栗ごはん 秋鮭のフライ （鮭） さつま芋の甘煮 （さつま芋） 春雨スープ （春雨　チンゲン菜　たけのこ　椎茸　人参　白ごま） 以上児　700Kcal　蛋白質 24.6g　脂肪 25.9g　炭水化物 88.2g　食塩 1.5g	ご飯 秋野菜の炊き合わせ （レンコン　人参　干しシイタケ　はんぺん　里芋） ほうれん草のお浸し （ほうれん草　切り干し大根　かつお節） すまし汁 （舞茸　玉ねぎ　卵なしちくわ　ねぎ） 以上児　427Kcal　蛋白質 13.0g　脂肪 4.2g　炭水化物 81.8g　食塩 2.6g
朝のおやつ	バナナ　牛乳	アンパンマンお野菜せんべい　牛乳	りんご　牛乳	きな粉せんべい　牛乳	アンパンマンソフトせんべい　牛乳
3時のおやつ	べじたべる	★コーンフレーククッキー	★おかかチーズお焼き	おにだいこせんべい　牛乳	ごまハーベスト　　チーズ

日付	20日（月）	21日（火）	22日（水）	23日（木）	24日（金）
献立	敬老の日 （お休み）	ごはん 蓮根入り鶏つくね （鶏ひき肉　れんこん　玉ねぎ） 春雨サラダ （春雨　コーン　きゅうり　人参　） ほうれん草のすまし汁 （ほうれんそう　えのき　しめじ） 以上児　489Kcal　蛋白質 17.1g　脂肪 13.0g　炭水化物 74.2g　食塩 2.3g	ごはん いかとブロッコリーのバター炒め （いか　ブロッコリー　バター） スパゲティサラダ （ハム　スパゲティ　人参　きゅうり　コーン　卵なしマヨネーズ） レタスとトマトのスープ　　チーズ （レタス　トマト　卵） 以上児　569Kcal　蛋白質 20.2g　脂肪 16.2g　炭水化物 82.6g　食塩 2.2g	秋分の日 （お休み）	ごはん 鯖のみそ煮 （鯖） もやしのゆかり和え （もやし　きゃべつ　人参　ゆかり粉） 小松菜のみそ汁 （玉ねぎ　卵なしちくわ　小松菜） 以上児　414Kcal　蛋白質 20.8g　脂肪 9.5g　炭水化物 59.1g　食塩 1.8g
朝のおやつ		バナナ　牛乳	カルシウムせんべい　牛乳		塩せんべい　牛乳
3時のおやつ		ビスコ　牛乳	星食べよせんべい　ジョア		★ポンデケージョ

日付	27日（月）	28（火）	29日（水）	30日（水）
献立	ハヤシライス （ごはん　しめじ　人参　玉ねぎ　豚肉　グリンピース） ごぼうの甘辛揚げ （ごぼう　ごま） コールスローサラダ （きゃべつ　きゅうり　もやし　コーン　ハム　青じそドレッシング） 以上児　492Kcal　蛋白質 14.8g　脂肪 17.5g　炭水化物 68.0g　食塩 2.4g	ホットドック （コッペパン　ウインナー　ケチャップ） きゅうりとチーズのサラダ （きゅうり　わかめ　チーズ） クラムチャウダー （あさり　じゃが芋　玉ねぎ　ベーコン　きゃべつ　人参　エビ　バター　牛乳） バナナ 以上児　562Kcal　蛋白質 19.3g　脂肪 17.2g　炭水化物 82.3g　食塩 4.1g	ごはん 鶏手羽元のさっぱり煮 （鶏手羽元　ポン酢） ブロッコリーのサラダ （ブロッコリー　人参　ごまドレッシング） ちくわ麩のみそ汁 （ちくわ麩　玉ねぎ　わかめ） 以上児　606Kcal　蛋白質 26.6g　脂肪 22.9g　炭水化物 68.8g　食塩 2.3g	わかめごはん がんもどきのごま煮 （生姜　がんもどき　しらたき　白すりごま） 小松菜のおかか和え （小松菜　もやし　かつお節） しめじのすまし汁 （絹豆腐　しめじ　えのき　人参） 以上児　423Kcal　蛋白質 13.6g　脂肪 11.0g　炭水化物 70.5g　食塩 1.2g
朝のおやつ	フィンガービスケット　牛乳	バナナ　牛乳	りんご　牛乳	アンパンマンソフトせんべい　牛乳
3時のおやつ	白い風船　牛乳	★焼きおにぎり	★あんドーナツ	ぽたぽた焼き　牛乳