

2020年



# 9 月 献 立 表



高館あおぞら保育園

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ
			身体を作る(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
1 火	ご飯 かれないの煮付け バター炒め キャベツの味噌汁	ソファール元気ヨーグルト	牛乳 かれない 卵 みそ ベーコン	米 ホットケーキ粉 じゃがいも 三温糖 バター	グレープフルーツ にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ だいこん いんげん	牛乳 ほうれん草ケーキ
2 水	ロールパン ジャーマンオムレツ トマトサラダ コンソメスープ	アップルキャロット	牛乳 調整豆乳 卵 チーズ ウィナー	ロールパン じゃがいも 米 油 三温糖	にんじん トマト コーン マッシュルーム たまねぎ しめじ ししいたけ きゅうり えのきだけ グリンピース	牛乳 きのこご飯
3 木	ご飯 あじの梅肉焼き ほうれん草のソテー 豆腐の味噌汁	お茶 菓子	牛乳 あじ 木綿豆腐 みそ 卵	さつまいも 米 三温糖 すりごま バター	キウイフルーツ ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ ししいたけ コーン うめ干し	牛乳 スイートポテト
4 金	キーマカレー 大根サラダ 牛乳 オレンジ	飲むヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 ハム	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 油 バター	オレンジ・ネーブル たまねぎ にんじん だいこん レタス ホールトマト缶詰 コーン かぼちゃ ビーマン きゅうり	牛乳 かぼちゃクッキー
5 土	ご飯 炒り豆腐 ブロッコリーサラダ じゃが芋の味噌汁	お茶 菓子	牛乳 木綿豆腐 ハム みそ	米 じゃがいも 油 三温糖	にんじん ブロッコリー ねぎ たまねぎ コーン きゅうり ししいたけ さやえんどう いんげん	牛乳 菓子
7 月	ご飯 豆腐の海苔チーズ焼き なすの味噌炒め 大根のすまし汁	ミルージュ	牛乳 木綿豆腐 チーズ みそ	米 はるさめ ごま油 焼ひ 三温糖	オレンジ にんじん なす だいこん たまねぎ しいたけ こまつな えのきだけのり	牛乳 菓子
8 火	ご飯 さばの塩焼き いんげんのごま酢和え 玉葱の味噌汁	みかんジュース	牛乳 さば 木綿豆腐 ツナ油漬缶 卵 みそ	米 ホットケーキ粉 三温糖 すりごま バター	バナナ りんご いんげん たまねぎ にんじん わかめ 干しぶどう レモン果汁	牛乳 りんごケーキ
9 水	焼きうどん さつまいもの甘煮 にら玉汁 キウイフルーツ	牛乳 菓子	牛乳 卵 豚肉	うどん さつまいも 米 焼ひ 三温糖 油 バター	キウイフルーツ たまねぎ キャベツ にら チンゲンサイ しいたけ えのきだけ にんじん 干しぶどう みつば	牛乳 ふんわり油麩丼
10 木	ご飯 納豆入りかき揚げ 小松菜の煮ひたし なすの味噌汁	オレンジ	牛乳 納豆 油揚げ 卵 みそ きな粉 干しえび	米 食パン さつまいも 油 小麦粉 黒砂糖 三温糖 バター	にんじん こまつな なす 葉ねぎ たまねぎ しめじ 干しいたけ	牛乳 きな粉あんサンド
11 金	ご飯 さんまの蒲焼き キャベツのりサラダ 生揚げの味噌汁	お茶 菓子	牛乳 さんま 生揚げ 油 ちくわ おから みそ	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 油 三温糖 ごま油 無塩バター	にんじん キャベツ もやし ねぎ だいこん えのきだけ 干しぶどうのり	牛乳 おからレーズンクッキー
12 土	ご飯 生揚げの煮物 和風サラダ きのこスープ	お茶 菓子	牛乳 生揚げ 木綿豆腐 鶏もも肉	米 じゃがいも 油	きゅうりにんじん トマト えのきだけ たまねぎ しいたけ だけのり	牛乳 菓子
14 月	ご飯 レバー野菜炒め かぼちゃの甘煮 油揚げの味噌汁	十勝ヨーグルト	牛乳 豚レバー 油揚げ みそ	米 三温糖 ごま油 片栗粉	オレンジ かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ なす ビーマン	牛乳 菓子
15 火	ご飯 煮魚 五目大豆煮 小松菜の味噌汁	お茶 菓子	あかうお 鶏もも肉 卵 だいす水煮缶詰 みそ	米 干しうどん こんにゃく 油 三温糖 焼ひ	グレープフルーツ にんじん こまつな たまねぎ ごぼう ねぎ こんぶ	かしわうどん
16 水	食パン ポークチャップ フレンチサラダ コンソメスープ	バナナ	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 生クリーム ハム	食パン 米 油 三温糖 バター	なし クリームコーン缶 たまねぎ レタス にんじん きゅうり ビーマン ごぼう コーン しめじ 葉ねぎ	牛乳 鶏ごぼうご飯

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ	
			身体をつくる(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
17 木	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ ワンタンスープ	野菜ジュース	牛乳 豚肉 豚ひき肉 卵 ハム みそ	米 ワンタンの皮 片栗粉 小麦粉 三温糖 はるさめ 油 白いりごま ごま油 バター	キウイフルーツ かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり もやし チンゲンサイ ビーマン	牛乳 かぼちゃもち	
18 金	チキンカレー コールスローサラダ お茶 フルーツヨーグルト	ジョア	ヨーグルト 鶏もも肉 チーズ 牛乳	米 じゃがいも 油 バター	にんじん たまねぎ もも肉 みかん缶 バナナ パイナップル キャベツ コーン きゅうり	白ぶどうジュース チーズ 菓子	
19 土	ご飯 鶏のさっぱり煮 三色おひたし オクラの味噌汁	お茶 菓子	牛乳 鶏もも肉 油揚げ みそ	米 白いりごま 砂糖	こまつな なす オクラ にんじん コーン いんげん にんにく しょうが	牛乳 菓子	
23 水	ご飯 さばの味噌煮 ひじきの煮付け 中華スープ	バナナ	牛乳 さば 絹ごし豆腐 鶏ささ身 だいす水煮缶詰 油揚げ みそ 干しえび	米 板こんにゃく 油 片栗粉 三温糖 砂糖 バター	バナナ にんじん ミックスベジタブル マッシュルーム缶 チンゲンサイ たまねぎ しいたけ ひじき しょうが	牛乳 カレーピラフ	
24 木	ご飯 野菜卵焼き 切干大根煮 オクラのすまし汁	アップルキャロット	牛乳 卵 絹ごし豆腐 チーズ だいす水煮缶詰 油揚げ	米 じゃがいも 板こんにゃく 油 三温糖	グレープフルーツ にんじん 板こんにゃく オクラ 切り干しだいこん	牛乳 菓子	
25 金	ご飯 かつおの竜田揚げ 五目きんぴら 根菜の味噌汁	ミルージュ	牛乳 かつお チーズ ベーコン みそ	米 じゃがいも さといも 片栗粉 油 ごま油 三温糖	りんご にんじん ごぼう ビーマン ねぎ だいこん しいたけ	牛乳 チーズポテトもち	
26 土	ご飯 すき焼き風煮 里芋のそぼろあんかけ 雪菜の味噌汁	お茶 菓子	牛乳 焼き豆腐 豚肉 鶏ひき肉 油揚げ みそ	米 さといも しらたき 油 三温糖	にんじん みぶな 葉ねぎ ねぎ しいたけ	牛乳 菓子	
28 月	ご飯 鶏肉の甘酢炒め チンゲン菜のおひたし さつまいもの味噌汁	ジョア	鶏もも肉 ツナ水煮缶 みそ かつお節	米 さつまいも 白いりごま 三温糖 ごま油	なし チンゲンサイ たまねぎ れんこん なす ししいたけ 赤ビーマン	十勝ヨーグルト 菓子	
29 火	ご飯 鮭の照焼き わかめサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁	オレンジ	牛乳 さけ 木綿豆腐 みそ ツナ水煮缶 しらす干し	米 食パン マヨネーズ 油 焼ひ	オレンジ ほうれんそう にんじん きゅうり わかめ あおのり	牛乳 カリカリトースト	
30 水	ミートソーススパゲティ れんこんサラダ ビーンズスープ グレープフルーツ	飲むヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 だいす水煮缶詰 チーズ 粉チーズ	スパゲティ 米 じゃがいも くりの甘露煮 マヨネーズ 油 黒ごま	グレープフルーツ たまねぎ れんこん にんじん ブロッコリー コーン エリンギ	牛乳 栗おこわおにぎり	
未満児		エネルギー	515	kcal	たんぱく質	19.4	g
		脂 質	15.3	g	食塩相当量	1.6	g
以上児		エネルギー	575	kcal	たんぱく質	22.3	g
		脂 質	18.3	g	食塩相当量	1.9	g

