



9がつこんだてひょう

R6. 9. 2 りきごううちえん

日にち	ようび	午前中おやつ (はな組のみ)	こんだてめい	おやつ	kcal 以上児/未満児	あか ち・にく・ほねになる	きいろ ねつ、ちからになる	みどり からだのちようしをととのえる
1	にち							
2	げつ	(始業式) クラッカー ぎゅうにゅう	さかなのこうみやき キャベツのこんぶあえ さつまじり	コーンむしパン ぎゅうにゅう	262/424	ホキ とりももにく こめみそ もめんどうふ ぎゅうにゅう	あぶら こまあぶら さつまいも ミックスこ クラッカー こめ	しょうが キャベツ にんじん ごぼう しおこんぶ だいこん ねぎ コーン
3	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	みそやきにく かふうサラダ フルーツ	ラスク ぎゅうにゅう	210/468	ふたごまにく こめみそ ぎゅうにゅう	こまあぶら さとう コップパン バター シガービスケット こめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり もやし コーン パナナ スープようかんてん
4	すい	(避難訓練⑥) ポーロ ぎゅうにゅう	ちくぜんに あえもの(ツナいり) ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	238/485	とりももにく シーチキン かつおぶし ぎゅうにゅう	さといも あぶら さとう せんべい ビスケット コーンフレーク ポーロ こめ	ごぼう ほししいだけ ほうれんそう もやし コーン にんじん
5	もく	ビスケット ぎゅうにゅう	ポーロカレー フルーツヨーグルト	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	306/504	ふたごまにく スキムミルク ヨーグルト きなこ ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう マカロニ ビスケット こめ	にんじん たまねぎ トマト パナナ もも りんご
6	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	いりどうふ せんぎりだいこんサラダ ぎゅうにゅう	しろくま	255/501	もめんどうふ とりひきにく シーチキン ヨーグルト ぎゅうにゅう	さとう あぶら マヨネーズ アイスクリーム ビスケット こめ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり ほししいだけ きりぼしだいこん コーン みかん パイナップル
7	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	おやこどん おつかあえ フルーツ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	240/504	とりももにく たまご かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	あぶら さとう クラッカー あられ ウエハース ビスケット こめ	たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな もやし ぶなしめじ オレンジ
8	にち							
9	げつ	クラッカー ぎゅうにゅう	とりにくのでりやき コンソメスープ ポテトサラダ	りんごむしパン ぎゅうにゅう	235/480	とりももにく サラダチーズ ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら マヨネーズ ミックスこ さとう クラッカー	にんにく しょうが プロッコリー にんじん たまねぎ きゅうり りんご
10	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	スタミナどん やさしいばいにくあえ	きなこロール ぎゅうにゅう	218/479	ふたごまにく ぎゅうごまにく ささみ かつおぶし ヨーグルト きなこ ぎゅうにゅう	しらたき あぶら さとう ミックスこ シガービスケット こめ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり おくら ねりうめ
11	すい	(9月誕生会) ポーロ ぎゅうにゅう	ホキフライ サラダ ビーズミネストローネ デザート	おにまんじゅう ぎゅうにゅう	285/507	ホキフライ サラダチーズ だいずみずい ウィンナー ぎゅうにゅう	あぶら マヨネーズ じゃがいも さつまいも さとう こむぎこ ポーロ こめ	ほうれんそう にんじん たまねぎ トマト
12	もく	ビスケット ぎゅうにゅう	さらうどん しゅうまい フルーツ	フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	313/494	ふたごまにく ヨーグルト しゅうまい ぎゅうにゅう	あげちゅうかめん かたくりこ こまあぶら あぶら さとう ビスケット	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん ねぎ ほししいだけ オレンジ みかん もも パイナップル
13	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	あつあげのごもくに ひじきのこまあえ ぎゅうにゅう	ポテトチップス ぎゅうにゅう	245/462	あつあげ ふたひきにく シーチキン ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら さとう すりごま じゃがいも アスパラガスビスケット こめ	キャベツ しょうが たまねぎ ひじき ほししいだけ グリンピース コーン きゅうり
14	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	ししゃもフライ(ホキフライ) きゅうりのゆかりあえ みそ汁 ゼリー	おかし ぎゅうにゅう	196/477	ししゃもフライ ホキフライ もめんどうふ こめみそ ぎゅうにゅう	あぶら クラッカー コーンフレーク せんべい ウエハース こめ	きゅうり カットワカメ たまねぎ
15	にち	敬老の日						
16	げつ	振替休日						
17	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	ハンバーグ プロッコリーソーテー おつきみじり	おつきまんじゅう ぎゅうにゅう	217/498	ハンバーグ とりももにく ぎゅうにゅう	こんにゃく さといも しらたまだんご ミックスこ さつまいも こしあん かたくりこ あぶら シガービスケット こめ	プロッコリー にんじん だいこん ほししいだけ
18	すい	ポーロ ぎゅうにゅう	さかなのみそに じゃがいものあまに ひじきサラダ ぎゅうにゅう	ミルクくすもち	221/472	ホキ こめみそ シーチキン スキムミルク きなこ ぎゅうにゅう	さとう じゃがいも マヨネーズ かたくりこ ポーロ こめ	しょうが ひじき にんじん コーン きゅうり
19	もく	ビスケット ぎゅうにゅう	やきそば トマトとえだまめのサラダ マミー	ピザトースト ぎゅうにゅう	262/506	ふたごまにく しらすほし ピザチーズ ぎゅうにゅう	かんぞうちゅうかめん あぶら さとう すりごま マミー しょくパン ビスケット こめ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン あおさ トマト きゅうり えだまめ ピーマン
20	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	ビーフシチュー フレンチサラダ フルーツ	ポパイムシパン ぎゅうにゅう	231/495	ぎゅうごまにく ふたごまにく ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう ミックスこ アスパラガスビスケット こめ	にんにく たまねぎ トマト キャベツ グリンピース きゅうり りんご オレンジ ほうれんそう
21	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	メンチカツ ポテト コンソメスープ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	237/529	メンチカツ ぎゅうにゅう	あぶら ビスケット コーンフレーク クラッカー ウエハース こめ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン
22	にち							
23	げつ	秋分の日						
24	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	チキンのケチャップに ごぼうサラダ ぎゅうにゅう	フルーツボンチ	299/475	とりももにく サラダチーズ ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ ゼリー シガービスケット こめ	コーン にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう きりぼしだいこん きゅうり みかん もも りんご パナナ
25	すい	ポーロ ぎゅうにゅう	さかなのオランダあげ ミニトマト・チーズ コーンチャウダー	パナナケーキ ぎゅうにゅう	210/487	ホキ ベーコン キャンティチーズ ぎゅうにゅう	かたくりこ こむぎこ あぶら ミックスこ さとう パター ポーロ こめ	にんじん たまねぎ ピーマン ミニトマト キャベツ コーン パナナ
26	もく	ビスケット ぎゅうにゅう	ふたにくじゃが すのもの ぎゅうにゅう	きなこきんとん ぎゅうにゅう	237/492	ふたごまにく やきちくわ しらすほし きなこ ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう さつまいも ビスケット こめ	たまねぎ にんじん ほししいだけ きゅうり コーン
27	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	チンジャオロース はるさめサラダ	ココアむしパン ぎゅうにゅう	247/479	ふたごまにく たまご ぎゅうにゅう	あぶら はるさめ マヨネーズ さとう すりごま ミックスこ こめ アスパラガスビスケット	にんじん ピーマン たまねぎ コーン しょうが キャベツ
28	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	ナポリタン チーズサラダ ヨーグルト	おかし ぎゅうにゅう	299/507	ウィンナー サラダチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	かんぞうスバゲッティ あぶら マヨネーズ ビスケット せんべい ウエハース クッキー こめ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり
29	にち							
30	げつ	クラッカー ぎゅうにゅう	にくどうふ こまあえ ぎゅうにゅう	うめがえもち ぎゅうにゅう	241/472	ふたごまにく もめんどうふ きぬどうふ スキムミルク ぎゅうにゅう	あぶら すりごま さとう こしあん こまあぶら しらたまこ クラッカー こめ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ぶなしめじ ほうれんそう

※ 上記以外の調味料で使用しているもの
 …す うすくちしょうゆ・こいくちしょうゆ わふうだし しお・こしょう つゆめいじん ウスターソース ケチャップ カレーこ コンソメ とりがらスープもと ドライイースト
 ※ エネルギー表記は、以上児：昼食のみ、未満児：昼食+おやつ(午前中含む) です
 ※ 献立の内容は、やむを得ず変更する場合があります。ご了承ください。

