



# 令和3年度 9月 予定献立表

公立額部保育所

日	曜	未満児おやつ	おひる	おやつ	しょくざい	エネルギー kcal	
1	水	うすやきせん 麦茶	なす入り麻婆豆腐 もやしのごま和え オレンジ	蒸し芋 牛乳	うすやき 絞豆腐 鶏肉 にんじん だけのこ ねぎ 干しいたけ グリンピース なす しょうが 上白糖 ごま油 片栗粉 もやし きゅうり すりごま ネーブル じゃがいも 牛乳	507 550	
2	木	えびせんべい 麦茶	吉野煮 夏野菜のおかか和え グレープフルーツ	肉まん 牛乳	えびせんべい 豚肉 じゃがいも こんにゃく にんじん しいたけ グリンピース しょうが 上白糖 片栗粉 きゅうり トマト なす かつお節 グレープフルーツ 肉まん 牛乳	487 613	
3	金	ミニトマト 麦茶	おたのしみこんだて		蒸しパン(抹茶) 牛乳	ミニトマト 豚肉 サラダ油 にんにく ねぎ しいたけ スキムミルク 上白糖 マヨネーズ キャベツ にんじん ほしひじき ごま 木綿豆腐 しいたけ エリンギ えのきたけ ごま油 蒸しパンミックス バター あずき 牛乳	509 620
4	土	みたらし団子 麦茶	焼きそば 牛乳 キウイフルーツ		くし団子 中華めん 豚肉 キャベツ もやし にんじん サラダ油 あおのり 牛乳 キウイフルーツ	379 303	
6	月	歌舞伎揚げ 麦茶	切干大根の炒め煮 にがりのツナサラ ダ パナナ	レーズンロールパ ン 牛乳	歌舞伎揚げ 切干だいこん にんじん さつまいも こんにゃく 油揚げ いんげんまめ 干しいたけ サラダ油 上白糖 にがりの トマト ツナ缶詰 スイートコーン マヨネーズ ごま パナナ ぶどうパン 牛乳	561 589	
7	火	カルシウムせん 麦茶	キーマカレー 即席漬け オレンジ	焼きそば 牛乳	カルシウムせん たまねぎ サラダ油 豚肉 しょうが にんにく スキムミルク だいす水煮 スイートコーン グリンピース バター きゅうり キャベツ にんじん しもじょう 牛乳 中華めん もやし ハム あおのり 牛乳	532 589	
8	水	玄米小丸 麦茶	しのだ焼き チンゲン菜と干しえびの甘 酢和え グレープフルーツ	コーンフレーク 牛乳	玄米小丸 油揚げ 豚肉 にんじん たまねぎ しらたき いんげんまめ 卵 上白糖 ごま油 サラダ油 マヨネーズ チンゲンサイ 干しえび グレープフルーツ コーンフレーク 牛乳	499 560	
9	木	さっぱり塩味 麦茶	炒りどり 青菜ツナ和え ミニトマト	ミラクルゼリー 牛乳	さっぱり塩味 鶏肉 れんこん ごぼう にんじん こんにゃく グリンピース サラダ油 上白糖 こまつな 塩昆布 ツナ缶詰 ごま ミニトマト ジュース せらチン クリーム 牛乳 ホイップクリーム	526 582	
10	金	せんべい 麦茶	ツナ入りかぼちゃコロッケ きゅうりと ワカメの酢の物 すまし汁	ビスケット ベ ビーチーズ 牛乳	甘辛せんべい かぼちゃ 牛乳 バター たまねぎ ツナ缶詰 卵 パン粉 サラダ油 生わかめ きゅうり 上白糖 心 ねぎ ビスケット フロセスチーズ	504 549	
11	土	ビスコ 牛乳	かけうどん 牛乳 グレープフルーツ		ビスコ 牛乳 うどん 根深ねぎ 生わかめ なると 卵 グレープフルーツ	317 284	
13	月	ソフトせんべい 麦茶	生揚げのそぼろ煮 おくらのごま和え オレンジ	スナックパン 牛乳	ソフトサラダ 生揚げ 豚ひき肉 にんじん ビーマン 生しいたけ 上白糖 片栗粉 オクラ すりごま ネーブル スナックパン 牛乳	540 603	
14	火	のりせん 麦茶	かじきのトマトソース煮 切干大根の酢 の物 パナナ	みそ入り焼きもち 牛乳	のりせん めかじき トマト缶詰 上白糖 切干だいこん きゅうり 生わかめ にんじん パナナ 薄力粉 スキムミルク すりごま 牛乳	492 585	
15	水	ばかうけ 麦茶	酢豚 青梗菜の和え物 グレープフル ーツ	ヨーグルト せんべい 牛乳	ばかうけ 豚肉 片栗粉 サラダ油 たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし ビーマン だけのこ バインアップル缶 上白糖 チンゲンサイ スイートコーン かつお節 グレープフルーツ ヨーグルト せんべい 牛乳	493 581	
16	木	ジュース	なめ茸ご飯 鶏の唐揚げ照焼き風 もや しのカレーサラダ かきたま汁 梨	プリン 牛乳	ジュース 精白米 えのきたけ味付け缶詰 にんじん ごま 鶏肉 片栗粉 サラダ油 三温糖 もやし きゅうり 木綿豆腐 卵 たまねぎ 生わかめ なし カスタードプリン 牛乳	540 618	
17	金	ハッピーターン 麦茶	鮭のケチャップソースかけ 大豆入りマカロニサラダ みそ汁	バームクーヘン 牛乳	ハッピーターン さけ 上白糖 マカロニ じゃがいも きゅうり にんじん たまねぎ マヨネーズ キャベツ 切干だいこん えのきたけ 削り節 ごま油 バームクーヘン 牛乳	560 595	
18	土	ゼリー 牛乳	2色サンド 牛乳 オレンジ		ゼリー 牛乳 食パン いちごジャム フロセスチーズ ネーブル	327 284	
20	月						
21	火	皇たべよ 麦茶	月見カレー ほうれん草しらす和え オレンジ	月見団子 麦茶	皇たべよ 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ スキムミルク グリンピース サラダ油 うずら卵水煮 ほうれん草 しらす干し ネーブル 上新粉 上白糖 片栗粉	593 666	
22	水	塩きゅうり 麦茶	塩麻婆豆腐 大根サラダ トマト	カルピスポンチ 牛乳	きゅうり 絹ごし豆腐 生しいたけ いら ねぎ しょうが 豚肉 ごま油 三温糖 片栗粉 だいこん 切干だいこん かいわれだいこん もやし ハム ごま トマト 乳酸菌飲料 みかん缶詰 バインアップル缶詰 黄桃缶 パナナ 牛乳	478 589	
23	木						
24	金	ばりんこ 麦茶	餃子 なすのみそ炒め パナナ	蒸しパン(かぼちゃ) 牛乳	ばりんこ なす にんじん たまねぎ 生揚げ ごま油 上白糖 片栗粉 パナナ 薄力粉 スキムミルク かぼちゃ 牛乳 卵	572 656	
25	土	ブルー 牛乳	カレーうどん 塩きゅうり 牛乳		ブルー 乾 牛乳 うどん たまねぎ にんじん 豚肉 削り節 きゅうり	302 291	
27	月	ぼたぼた焼き 麦茶	親子煮 ナムル オレンジ	白い食卓ロールパ ン 牛乳	ぼたぼた焼き 鶏肉 キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース スキムミルク 卵 じゃがいも サラダ油 上白糖 だいこん きゅうり 生わかめ ごま油 ネーブル 白い食卓ロールパン 牛乳	550 594	
28	火	まがりせんべい 麦茶	煮魚 ハムと野菜のおかか和え すまし汁	梨 たべっこ動物 牛乳	まがりせんべい めかじき しょうが 上白糖 片栗粉 ハム キャベツ きゅうり かつお節 卵 たまねぎ 生わかめ なし たべっこどうぶつ 牛乳	444 484	
29	水	ジュース	変わり納豆 かぼちゃサラダ ぶどう	豆腐ドーナツ 牛乳	ジュース 糸引き納豆 ねぎ しらす干し あおのり かぼちゃ きゅうり フロセスチーズ マヨネーズ 上白糖 ぶどう ホットケーキミックス ごま 木綿豆腐 サラダ油 きな粉 牛乳	536 608	
30	木	青のりせんべい 麦茶	菜の花ボール トマトの塩昆布和え みそ汁	みそパン 牛乳	青のりせんべい 豚肉 根深ねぎ しょうが 卵 片栗粉 スイートコーン グリンピース トマト 塩昆布 凍り豆腐 こまつな 削り節 薄力粉 スキムミルク レーズン 上白糖 牛乳	503 572	

※都合により献立が変更になる場合があります。

**今月の  
行事献立**

- ・ 9月 3日(金) おたのしみこんだて : (ヒント)ごはんが進む、ひき肉料理です。
- ・ 9月16日(木) おたんじょうび会 : ごはんは、いりません
- ・ 9月29日(水) リクエストメニュー : きりん組さんの希望を取り入れたメニューです

平均	521 590
たんぱく質	18.4 23.0
脂質	15.3 18.6
塩分	1.9 2.2

## 【旬の食材】 7月~9月が旬の“なす”

なすは、水分が多い野菜で、体を内側から冷やす作用があります。購入する際は、皮にハリがあり、へたやガクがしっかりしていて、持った時にずっしりとしたものが良いでしょう。

なすは子供が苦手な野菜の1つです。苦手な理由は、「アクやえぐみを感じる」「ぐにゃっとした食感」「見た目」などがあります。角切りにして、水でアク抜きをしたものをミートソースや麻婆豆腐に入れると、食感が柔らかく、しっかり味がつくため、食べやすいです。

