

9月の献立目標

食事と運動について理解しよう

上から園・小・中の栄養価を表示しています。

日	曜	献立名	主 な 材 料						I初キーたんばく質		
			赤 おもに体をつくるものになるもの		緑 おもに体の調子を整えるもの		黄 おもにエネルギーのもとになるもの		kcal	g	
8/28	木	パン マーシャルピーンズ	マーシャルピーンズ				パン		495	19.8	
		とりにくのトマトに	とりにく	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム りんご	じゃがいも さとう	あぶら	—	—		
		ひじきとツナのサラダ	まぐろツナ	ひじき	きゅうり キャベツ		ノンエッグマヨネーズ ごま	807	30.5		
29	金	ごはん				こめ きょうかまい		478	17.5		
		チキンカレー	とりにく	にんじん	たまねぎ にんにく りんご	じゃがいも	あぶら カレールウ	—	—		
		マイヤーレモンサラダ	まぐろツナ	にんじん	キャベツ きゅうり マイヤーレモン	さとう		772	26.9		
		うまかってん(中)				うまかってん					
9/1	月	防 災 の 日									
		ごはん					こめ きょうかまい		510	21.3	
		いわしのうめに	いわし		うめ	さとう		663	25.2		
		きりぼしだいこんのあえもの	ちくわ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	ごま		793	29.8		
		すいとんじる	あぶらあげ むぎみそ	かたくちいわし	にんじん ねぎ	だいこん はくさい	すいとん さつまいも				
2	火	パン ソフトチーズ(中)		ソフトチーズ		パン		460	20.5		
		パンネのトマトに	ぶたにく	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	パンネ じゃがいも さとう	あぶら	611	26.0		
		こまつなサラダ	まぐろツナ	こまつな	きゅうり キャベツ マイヤーレモン	さとう	あぶら	781	32.8		
3	水	ごはん				こめ きょうかまい		523	21.6		
		マーボーなす	とうふ ぶたにく あかみそ	にんじん にら	なす たまねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	660	26.3		
		はるさめサラダ	まぐろツナ	にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	798	31.5		
4	木	パン りんごジャム				りんごジャム パン		500	21.3		
		ハンバーグ	ハンバーグ			さとう		654	27.4		
		ささみのごまずあえ	とりささみ	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	795	32.6		
		ミネストローネ	ベーコン	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリー にんにく	じゃがいも マカロニ					
5	金	ごはん				こめ きょうかまい		488	19.4		
		ぶたにくのブルコギ	ぶたにく あかみそ	にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	601	23.7		
		わかめスープ	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら ごま	709	27.4	
		さつまいもチップス				さつまいもチップス					
8	月	ごはん				こめ きょうかまい		513	20.7		
		さんまのみぞれに	さんまのみぞれに					620	23.8		
		のりしおもやし		のり	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	717	26.7	
		さつまじる	むぎみそ あつあげ	かたくちいわし	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	さつまいも				
9	火	たてわりパン				パン		428	24.3		
		チリコンカン	ぎゅうにく ぶたにく いんげんまめ	にんじん	たまねぎ			612	26.6		
		ぐだくさんミルクスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	あぶら	758	32.3	
		アセロラゼリー(小・中)				アセロラゼリー					
10	水	ごはん のりつくだに		のりつくだに		こめ きょうかまい		508	20.7		
		おおひら	とりにく こおりどうふ あつあげ	にんじん	ごぼう れんこん ほししいたけ	こんにゃく さといも さとう	あぶら	631	25.0		
		だいこんサラダ	まぐろツナ	こまつな	だいこん	さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	750	29.0		
11	木	パン				パン		486	24.3		
		ウインナー	ウインナー					612	29.0		
		キャベツとえだまめのサラダ		にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし	さとう	あぶら	736	33.2		
		トマトとたまごのスープ	ベーコン とうふ たまご	トマト ほうれんそう	たまねぎ		あぶら				
12	金	ごはん				こめ きょうかまい		505	21.4		
		キャベツいりつくね	キャベツいりつくね					604	23.7		
		やさいのおかかあえ	かつおぶし	こまつな にんじん	キャベツ			711	28.9		
		とうふじる	とうふ あぶらあげ かつおぶし	わかめ こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ					
15	月	敬 老 の 日									
16	火	パン				パン		465	21.1		
		オムレツ	オムレツ					598	25.8		
		ゴマネーズサラダ	まぐろツナ	にんじん	キャベツ もやし		ノンエッグマヨネーズ ごま	713	29.2		
		とうにゅうスープ	ベーコン とうにゅう	こまつな にんじん パセリ	がなしめじ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら				
17	水	ごはん				こめ きょうかまい		590	24.7		
		さばのみそに	さば みそ			さとう		707	28.6		
		ごまあえ		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	861	34.8		
		なすのそぼろに	なまあげ とりにく	にんじん さやいんげん	なす たまねぎ しょうが	こんにゃく さとう	あぶら				
18	木	こくとうパン				パン こくとう		452	18.9		
		ミートボールのトマトに	とりにくとぶたにくのミートボール	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム りんご	じゃがいも さとう	あぶら	608	24.7		
		ツナサラダ	まぐろツナ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		739	28.7		
19	金	ごはん				こめ きょうかまい		524	21.2		
		ふわふわどんぶり	とりにく たまご かまぼ こうふ	にんじん ねぎ	たまねぎ	やきふ さとう	あぶら	656	26.9		
		きりぼしだいこんのサラダ	ちくわ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		あぶら ごま	772	31.5		
		ぶどうゼリー			ぶどうゼリー						
22	月	ごはん				こめ きょうかまい		527	21.6		
		ささみカツ	ささみカツ				あぶら	—	—		
		ブロッコリーサラダ	チキンハム	ブロッコリー こまつな	キャベツ	さとう	あぶら	747	27.2		
		マカロニスープ	ぶたにく	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	マカロニ	あぶら				
23	火	秋 分 の 日									
24	水	お 彼 岸 献 立									
		ひじきごはん	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん きぬさや	こめ きょうかまい さとう	あぶら	547	24.3		
		あつやきたまご	あつやきたまご					636	28.0		
		そくせきづけ		くきわかめ	きゅうり キャベツ			714	31.0		
		こんさいのみそしる	とうふ むぎみそ	わかめ かたくちいわし	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ	さといも				
		おはぎ				おはぎ					
25	木	パン				パン		448	16.7		
		さけのクリームシチュー	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも シチュールー	あぶら	607	21.3	
		ほうれんそうのソテー	ベーコン	ほうれんそう	とうもろこし		あぶら	731	25.2		
26	金	ごはん				こめ きょうかまい		487	23.4		
		やさいたっぷりスタミナどんのぐ	ぶたにく あかみそ	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ もやし しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら ごまあぶら	642	29.3		
		キャベツとにくだんごのスープ	とりにくとぶたにくのミートボール	こまつな にんじん	キャベツ ほししいたけ	はるさめ		731	25.2		
		れいとうみかん			れいとうみかん						
29	月	ごはん				こめ きょうかまい		498	19.1		
		やさいのうまに	とりにく さつまあげ あつあげ	にんじん きぬさや	ごぼう	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	621	23.4		
		ちくわのマヨネーズあえ	ちくわ	ほうれんそう にんじん	もやし		ノンエッグマヨネーズ ごま	—	—		
30	火	お弁当の日									

※都合により、食材や献立の変更があることがありますので、ご了承ください。