



9月の献立表



令和7度 タンポポこども園

曜日	日付	献立名	主な食材			おやつ
			黄	赤	緑	
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を作る食品	おもに体の調子を整える食品	
月	1	きのこたっぷりハヤシライス 即席漬け 缶詰果物	米 油 じゃがいも	牛肉 塩昆布	玉ねぎ キャベツ えのき しいたけ しめじ 人参	牛乳 ミレービスケット
	29					牛乳 ピザ風カップケーキ
火	2	親子丼 春雨炒め きのこ汁	米 ごま油 春雨	卵 鶏肉 かまぼこ こうや豆腐 牛肉	玉ねぎ 白菜 人参 コーン缶 葱 しめじ えのき ピーマン 干しいたけ	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
	16 30					
水	3	冷やしうどん 大豆のかき揚げ 果物(バナナ)	うどん 油	大豆	玉ねぎ ピーマン 人参 バナナ	お茶 ゆかりおにぎり
	17					お茶 おはぎ
木	4	ご飯 ミートグラタン コールスローサラダ 豆腐スープ	米 じゃがいも	豆腐 合いびきミンチ 豆乳チーズ ハム	玉ねぎ なす トマト 胡瓜 キャベツ りんご 人参 ニラ 干しぶどう	牛乳 おさつステックパイ
金	5	わかめご飯 いわしフライ 炒り豆腐 なすのみそ汁	米 油	いわし 豆腐 鶏ミンチ 卵	玉ねぎ なす 人参 枝豆 葱	牛乳 いちごジャムパン
	19					牛乳 ミルクパン
月	8	ご飯 煮込みハンバーグ さつまいもサラダ 春雨スープ	米 春雨 さつまいも	ベーコン ハム 合いびきミンチ	白菜 胡瓜 玉ねぎ 人参	牛乳 ドーナツ☺
	22					牛乳 プリン
火	9	ご飯 かぼちゃコロッケ もやしの甘酢和え わかめのみそ汁	米 油	合いびきミンチ わかめ ちくわ	もやし 小松菜 人参 かぼちゃ ピーマン 葱	牛乳 マカロニきな粉
水	10	ご飯 さわらの麴焼き 切り干し大根の煮物 豆腐のみそ汁	米	さわら 豆腐 油揚げ わかめ	人参 切り干し大根 ピーマン 葱	牛乳 おたのしみゼリー
	24					牛乳 さつまいも
木	11	ご飯 タンドリーチキン 秋野菜の筑前煮 じゃがいものすまし汁	米 油 じゃがいも こんにゃく	鶏肉 豆乳ヨーグルト	人参 ごぼう 玉ねぎ 葱 かぼちゃ しいたけ	牛乳 みたらし団子
	25					牛乳 うどん
金	12	ご飯 さばの竜田揚げ じゃがいもきんぴら もやしみそ汁	米 油 じゃがいも	さば ハム	もやし 人参 小松菜 ピーマン 生姜	牛乳 ブルーベリージャムパン
	26					牛乳 白パン
誕生会	18	ふりかけご飯 鶏肉のトマト風煮 サラスパ レタススープ ミニゼリー	米 パスタ 油 オリーブオイル	鶏肉 ハム ツナ	生姜 トマト 胡瓜 キャベツ 人参 レタス コーン缶	牛乳 梨のキャラメルカップケーキ
			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	498kcal 23.2g 16.4g 2.0g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	4.3mg 271mg 27mg 9.6g

