



令和元年度

9月予定献立表



多賀城すみれ保育園

日	曜日	午前おやつ (未満児)	主食	献立	主な食材	午後おやつ	
2	/	月	ビスケット 牛乳	ごはん	いんげんと牛肉炒め 具沢山汁 春雨サラダ 梨	米・牛肉 もやし いんげん・春雨 きゅうり ハム にんじん ごま・大根 ごぼう にんじん さつまいも えのき 大根 葉 豆腐 煮干し・梨	フルーツヨーグルト せんべい お茶
3	17	火	野菜スナック	ごはん	赤魚の煮つけ ほうれん草の白和え いもたき オレンジ	米・赤魚 生姜・ほうれん草 豆腐 にんじん しらたき ごま ・里芋 鶏肉 にんじん 油揚げ ねぎ 煮干し・オレンジ	お好み焼き 牛乳
4	18	水	しらすせんべい	十六穀米 ごはん	豆腐の味噌グラタン ひじきの煮物 むらくも汁 グレープフルーツ	米 十六穀米・豆腐 豚ひき肉 しそ マヨネーズ・ひじき しらたき 大豆 にんじん 油揚げ いんげん・たまご 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 かつおぶし・グレープフルーツ	マシュマロボール バナナチップ 牛乳
5	19	木	えびぼんせん	天丼	かぶときゅうりの浅漬け 根野菜のみそ汁 バナナ	米 えび かぼちゃ ピーマン 油・かぶ きゅうり にんじん ・小松菜 大根 にんじん ごぼう ねぎ 豆腐 かつおぶし・ バナナ	スイートポテト のりまきせんべい 牛乳
6	20	金	クラッカー 牛乳	食パン	マーマレードチキン サラダスパゲティ ★ジュリエンスープ パイン	食パン・鶏肉 マーマレードジャム ベビーリーフ・サラスパ きゅうり にんじん ハム コーン マヨネーズ・大根 にんじん 玉ねぎ しめじ じゃがいも いんげん・パイン	6日 枝豆と鮭おにぎりに たくあん お茶 20日 おはぎ せんべい
7	21	土	ハト麦おこし	カレーうどん	ちくわ入りおひたし バナナ チーズ	うどん 玉ねぎ 豚肉 じゃがいも にんじん 長ねぎ カレー ルウ・ちくわ 小松菜 にんじん・バナナ・チーズ	カステラ ぼんせん 牛乳
9	重陽の 節句	月	甘辛せんべい	くりごはん	豆腐入り松風焼き なすの甘味噌だれ 菊花おひたし 里芋のみそ汁 梨	米 栗 ごましお・豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ たけのこ たまご ごま・なす 油・ほうれん草 菊花 もやし にんじん・里 芋 ねぎ かつおぶし・梨	かんづき 小魚 牛乳
10	24	火	クラッカー ミルク	発芽玄米 ごはん	鮭のチーズ焼き ぐる煮 油麩のみそ汁 グレープフルーツ	発芽玄米 米・鮭 チーズ しそ・里芋 にんじん ちくわ しらたき 大根 ごぼう 生揚げ 昆布・油麩 豚肉 かぶ か ぶの葉 万能ねぎ かつおぶし・グレープフルーツ	のり塩フライドポテト 堅かりんとう 牛乳
11	土	水	ごぼうスナック	ロールパン	【以上児 お弁当バイキング】 山賊焼き ウィンナー ミニトマト パンブキンサラダ ぶどう(未満児:パイン)	ロールパン・鶏肉 にんにく 生姜 油 ベビーリーフ・ウィン ナー・みにとまと・かぼちゃ じゃがいも きゅうり にん じん コーン マヨドレ・ぶどう パイン	ココア蒸しケーキ ジョアストロベリー
/	25	水	海藻スナック	★ ルーローハン	大根ともやしの胡麻和え わかめスープ パイン	米 豚バラ肉 生姜 たまご チンゲン菜・大根 にんじん お やし 水菜 ごま・わかめ ねぎ ごま・パイン	キャロットホットケーキ 揚げせんべい R-1
12	26	木	コーンフレーク 牛乳	ごはん	さんまの甘露煮 ほうれん草の磯部和え なめこのみそ汁 オレンジ	ごはん・さんま 生姜・ほうれん草 わかめ にんじん のり ・なめこ 豆腐 ねぎ かつおぶし 油揚げ・オレンジ	舞茸パスタ ラムネ お茶
13	27	金	甘辛せんべい	押し麦入り ごはん	豚肉の生姜焼き コールスローサラダ にら玉汁 梨	米 押し麦・豚肉 生姜 にんにく ベビーリーフ・きゃべつ きゅうり コーン ハム マヨネーズ・にら たまご かつおぶ し ねぎ・梨	13日お月見団子 牛乳(以上児) いもちろ 牛乳(未満児) 27日チーズスティックパン 牛乳
14	28	土	かわらせんべい	ハヤシライス	ブロッコリーの中華和え キャベツスープ オレンジ	米 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 豚肉 しめじ ハヤシライ スルウ・ブロッコリー ごま・きゃべつ えのき ベーコン・ オレンジ	えび小判 ミニクッキー 牛乳
/	30	月	ビスケット 牛乳	ごはん	いんげんと牛肉炒め 具沢山汁 春雨サラダ 梨	米・牛肉 もやし いんげん・春雨 きゅうり ハム にんじん ごま・大根 ごぼう にんじん さつまいも えのき 大根 葉 豆腐 煮干し・梨	フルーツヨーグルト せんべい お茶

(月平均値)

	エネルギー	たんぱく質	脂質
未満児	529kcal	19.8g	16.1g
以上児	602kcal	23.0g	18.5g



※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。

※毎週月曜日は以上児もするめや堅パンなどのカミカミおやつをだします。

★ルーローハン・・・台湾料理

★ジュリエンスープ・・・ジュリエンとはフランス語でせんぎりという意味です