



# 9月のきゅうしよくこんだて



認定こども園 長岡みのり幼稚園

2021.9

日にち	曜日	献立名	主な材料	栄養価	1. 2歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
				エネルギー たんぱく質 食塩相当量		
9月2日	木	肉うどん・かぼちゃとさつまいものサラダ・冷凍パイ	うどん・豚肉・玉ねぎ・白菜・ほうれん草・人参・かまぼこ/かぼちゃ・さつまいも・玉ねぎ・きゅうり・シーチキン・ベジタブルソース/パイナップル	458kcal 15.9g 2.2g	バナナ	ホットケーキ
9月3日 (8月誕生会)	金	ビーフカレー・豆腐スープ・中華春雨サラダ・手作りデザート	米・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・牛肉・カールウ/豆腐・ほうれん草・人参/春雨・人参・きゅうり・さしみ/手作りデザート	510kcal 13.9g 2.2g	まめびよココア	お菓子
9月6日	月	回鍋肉丼・わかめスープ・きゅうりと人参のナムル・ヨーグルト	米・キャベツ・人参・玉ねぎ・豚肉・しょうが/豆腐・わかめ・玉ねぎ/人参・きゅうり・もやし・ごま/ヨーグルト	442kcal 18.8g 1.6g	せんべい	焼きじゃが
9月7日	火	枝豆ごはん・なすと玉ねぎのみそ汁・手作り豆腐ハンバーグ・キャベツのゆかり和え・カットゼリー	米・枝豆/なす・玉ねぎ・油揚げ/豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ・しょうが/キャベツ・人参・きゅうり・ゆかり/カットゼリー・シャーゲン	452kcal 16.6g 2.0g	バナナ	せんべい
9月8日	水	ご飯・小松菜のスープ・鰯のかば焼き・もやしとブロッコリーの塩昆布和え・オレンジ	米/小松菜・とうもろこし・玉ねぎ/鰯・しょうが/もやし・ブロッコリー・塩昆布/オレンジ	348kcal 14.6g 1.2g	豆乳ブルーベリー ヨーグルト	なんちゃって 肉まん
9月9日	木	食パン(いちご&マーガリン)・野菜と豆腐のスープ・さつまいものグラタン・バナナ	食パン/いちご&マーガリン/豆腐・キャベツ・人参・とうもろこし/鶏ひき肉・さつまいも・人参・ブロッコリー・玉ねぎ・薄力粉・豆乳・チーズ/バナナ	484kcal 16.0g 2.3g	オレンジ	おにぎり
9月10日	金	タンメン・海苔酢和え・りんご	中華麺・豚肉・人参・きくらげ・キャベツ・玉ねぎ・なるとたけのこ/にら/ほうれん草・もやし・シーチキン・のり/りんご	397kcal 19.2g 1.4g	お菓子	せんべい
9月13日	月	ご飯・さつまい・豚肉ときのこの炒め物・バナナ	米/さつまいも・ごぼう・大根・玉ねぎ・人参・鶏肉/豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・まいたけ・エリンギ・ねぎ・キャベツ/バナナ	428kcal 18.9g 1.3g	せんべい	おにぎり
9月14日	火	ご飯・けんちん汁・鮭のコーンフ레이크焼き・三色和え・豆乳フルーチェ	米/大根・人参・里芋・ごぼう・こんにやく・豆腐・ねぎ/鮭・ベジタブルソース・コーンフ레이크/ほうれん草・もやし・人参・かつお節/フルーチェいちご	403kcal 18.2g 1.4g	バナナ	お菓子
9月15日	水	ご飯・キャベツとコーンのスープ・鶏のカレー焼き・ほうれん草のソテー・巨峰	米/キャベツ・とうもろこし・玉ねぎ/鶏肉・ベジタブルソース・カレー粉/ほうれん草・玉ねぎ・とうもろこし・ウインナー/巨峰	365kcal 17.0g 2.0g	せんべい	蒸しパン (バナナココア)
9月16日	木	野菜味噌ラーメン・ポテトのさっぱり和え・秋のフルーツポンチ	中華麺・豚ひき・ねぎ・人参・もやし・キャベツ/にら・とうもろこし/じゃが芋・きゅうり・とうもろこし・人参/りんご・なし・白桃缶・みかん缶	437kcal 15.3g 1.8g	オレンジ	麩ラスク
9月17日	金	鮭ミックス丼・しょうゆフレンチ・牛乳・オレンジ	米・しょうが・生揚げ・玉ねぎ・たけのこ・ごま/ほうれん草・もやし・とうもろこし・人参・ハム/牛乳/オレンジ	469kcal 20.3g 1.7g	おやつ ソーセイジ	お菓子
9月21日	火	五目うどん・キャベツのおかかマヨ和え・月見団子(めばえ・ひかりゼリー)	うどん・豚肉・人参・大根・玉ねぎ・ねぎ・油揚げ/ほうれん草・かまぼこ/キャベツ・人参・とうもろこし・ベジタブルソース・かつお節/みたら団子	452kcal 17.8g 2.4g	梨	桃のケーキ
9月22日	水	バターロール・手作りミートボールスープ・ほうれん草とコーンのサラダ・ヨーグルト	バターロール/豚ひき・鶏ひき・玉ねぎ・しょうが/じゃが芋・玉ねぎ・人参・しめじ・豆乳/ほうれん草・とうもろこし・人参・ハム/ヨーグルト	410kcal 19.3g 2.2g	せんべい	おにぎり
9月24日 (9月誕生会)	金	さつまいもカレー・豆腐ときのこのスープ・キャベツのさっぱりサラダ・手作りデザート	米・豚肉・玉ねぎ・人参・さつまいも・カールウ/豆腐・ベーコン・マッシュルーム・えのきたけ/キャベツ・きゅうり・人参・ハム/手作りデザート	508kcal 15.9g 1.9g	まめびよいちご	せんべい
9月27日	月	チキンときのこのクリームパスタ・コンソメスープ・りんごサラダ	ソフト麺・しめじ・エリンギ・マッシュルーム・玉ねぎ・鶏肉・人参・ほうれん草・シチュールウ/玉ねぎ・ほうれん草・人参・とうもろこし・ベーコン/りんご・キャベツ・きゅうり・レーズン	386kcal 14.2g 3.0g	オレンジ	おにぎり
9月28日	火	ご飯・のっぺい汁・鶏肉の香草焼き・胡麻味噌サラダ・バナナ	米/里芋・ホタテ貝・人参・つきこん・しいたけ・かまぼこ/鶏肉・ベジタブルソース・パン粉・カレー粉/人参・キャベツ・もやし・きゅうり・ごま/バナナ	418kcal 17.8g 1.7g	せんべい	フライドポテト
9月29日	水	秋の香りごはん・肉じゃが・しらす和え・オレンジ	米・さつまいも・人参・しめじ・まいたけ/じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・しらたき・さやえんどう/キャベツ・人参・しらす/オレンジ	363kcal 16.9g 2.3g	豆乳ジャム ヨーグルト	お菓子
9月30日	木	ご飯・キャベツと玉ねぎのみそ汁・鮭のマヨコーン焼き・五色和え・梨	米/キャベツ・玉ねぎ・油揚げ/鮭・ベジタブルソース・とうもろこし/ほうれん草・人参・ひじき・かまぼこ・ハム/梨	399kcal 18.4g 2.3g	バナナ	蒸しパン (甘納豆)