



8・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

2023.8~9

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		
8月25日 誕生会	金	ハッシュドポーク・ほうれん草のスープ・切干大根のさっぱりサラダ・手作りデザート	米・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ・ハヤシルウ・ケチャップ/ほうれん草・豆腐・えのきたけ/切干大根・人参・きゅうり・シーチキン/ゼリーの素・白桃缶・黄桃缶・みかん缶・ホイップ	413kcal 15.8g 2.3g	まめびよココア	ベジタべる
8月28日	月	ごはん・米粉みぞれ汁・鰯の香味揚げ・キャベツのゆかり和え・冷凍みかん	米/なめこ・人参・大根/あじ・ねぎ/キャベツ・人参・きゅうり・ゆかり/みかん	389kcal 14.7g 1.6g	豆乳ジャム ヨーグルト	桃のケーキ
8月29日	火	デニッシュロール・手作りミートボールスープ・コーンキャベツサラダ・牛乳	デニッシュロール/豚ひき肉・鶏ひき肉・玉ねぎ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・しめじ・豆乳/とうもろこし・キャベツ・きゅうり・ハム/牛乳	437kcal 16.8g 2.0g	ぱりんこ	おにぎり
8月30日	水	ごはん・大根とネギのすまし汁・鶏肉のパーベキューソース・わかめとツナの和え物・バナナ	米/人参・大根・油揚げ・ねぎ/鶏肉・ケチャップ・ソース/わかめ・シーチキン・キャベツ・もやし/バナナ	373kcal 18.3g 2.3g	ポテコ	ぼたぼた焼き しょうゆせんべい
8月31日	木	野菜チャーハン・水餃子のスープ・フレンチサラダ・オレンジ	米・野菜・焼き豚・人参/水餃子・しいたけ・チンゲン菜・玉ねぎ/キャベツ・きゅうり・人参・アスパラ/オレンジ	345kcal 10.7g 1.3g	黄桃缶	きなこマカロニ
9月1日	金	肉うどん・もやしとブロッコリーの塩昆布和え・フルーツ豆乳ヨーグルト	うどん・豚肉・玉ねぎ・白菜・ほうれん草・人参・かまぼこ/もやし・ブロッコリー・塩昆布/ミックスフルーツ・豆乳ヨーグルト	394kcal 17.3g 2.4g	バナナ	フライドポテト
9月4日	月	高野豆腐のそぼろ丼・じゃが芋とキャベツのみそ汁・フルーツ杏仁	米・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・高野豆腐/じゃが芋・キャベツ・えのきたけ/杏仁豆腐・フルーツミックス	446kcal 15.2g 1.7g	オレンジ	豆腐 パンケーキ
9月5日	火	アップルパン・チリコンカン・ひじきとほうれん草のサラダ・バナナ	アップルパン/玉ねぎ・人参・豚ひき肉・大豆・じゃが芋・カレーウ・トマトジュース/ひじき・ほうれん草・シーチキン/バナナ	429kcal 15.8g 1.8g	ぱりんこ	おにぎり
9月6日	水	ごはん・豆腐となめこのみそ汁・きすの天ぷら・さつまいもサラダ・オレンジ	米/豆腐・なめこ/きす/さつまいも・きゅうり・人参・キャベツ・ハム・ノンエッグマヨネーズ/オレンジ	414kcal 10.9g 1.7g	ハッピーターン ミニ	蒸しパン (ココア)
9月7日	木	ごはん・根菜スープ・タンドリーチキン・きゅうりと人参のナムル・チーズ	米/大根・レンコン・人参・ごぼう・ベーコン/鶏肉・ケチャップ・カレー粉/人参・きゅうり・もやし/チーズ	373kcal 17.6g 2.6g	白桃缶	サッポロポテト
9月8日	金	ふりかけごはん・生揚げの中華煮・キャベツの胡麻酢和え・バナナ	米・ふりかけ/豚肉・生揚げ・人参・玉ねぎ・しいたけ・たけのこ・チンゲン菜・オイスターソース/キャベツ・ほうれん草・きゅうり・ちくわ/バナナ	386kcal 16.2g 1.4g	おやつ ソーセージ	たべっこ ベイビー
9月11日	月	鶏五目ごはん・白菜と肉団子のスープ・キャベツのおかか和え・オレンジ	米・鶏肉・油揚げ・しいたけ・ごぼう・人参/ミートボール・白菜・人参・えのきたけ/キャベツ・きゅうり・とうもろこし・シーチキン・ノンエッグマヨネーズ/オレンジ	383kcal 13.3g 1.4g	豆乳ジャム ヨーグルト	ホットケーキ
9月12日	火	ごはん・わかめのみそ汁・鮭の紅葉蒸し・ほうれん草の胡麻酢和え・カットゼリーマスカット	米/わかめ・油揚げ・玉ねぎ/鮭・人参・ノンエッグマヨネーズ/もやし・ほうれん草・人参・ごま/	428kcal 16.9g 1.8g	ひこうき ビスケット	ほろほろ焼き ばかうけ
9月13日	水	ごはん・キャベツと玉ねぎのみそ汁・鶏のから揚げ・れんこんサラダ・バナナ	米/キャベツ・玉ねぎ・油揚げ/鶏肉・米粉/レンコン・きゅうり・人参・ハム・ノンエッグマヨネーズ/バナナ	427kcal 17.9g 1.9g	ミルク豆乳	蒸しパン (甘納豆)
9月14日	木	野菜味噌ラーメン・海苔酢和え・フルーツポンチ	中華麺・豚ひき肉・ねぎ・人参・もやし・キャベツ/にら・とうもろこし/ほうれん草・もやし・シーチキン・きざみのり/白桃缶・みかん缶・バナナ	423kcal 17.9g 2.1g	ぼたぼた焼き	おにぎり
9月15日 誕生会	金	さつまいもカレー・小松菜とコーンのスープ・切干大根とハムのサラダ・手作りデザート	米・豚肉・玉ねぎ・人参・さつまいも・カレーウ・トマトピューレ/小松菜・とうもろこし・玉ねぎ・えのきたけ/切干大根・ハム・人参・きゅうり/ゼリーの素・白桃缶・みかん缶・黄桃缶・ホイップ	430kcal 14.3g 1.9g	まめびよ バナナ	ポテコ
9月19日	火	しらすわかめごはん・炒り豆腐・ささみときゅうりの胡麻マヨサラダ・オレンジ	米・わかめ・しらす/豆腐・鶏ひき肉・しいたけ・人参・玉ねぎ・さやいんげん/ささみ・きゅうり・人参・キャベツ/ノンエッグマヨネーズ/オレンジ	381kcal 15.6g 1.7g	たべっこ ベイビー	焼きじゃが
9月20日	水	ごはん・なすと玉ねぎのみそ汁・豚肉の甘酢炒め・三色和え・豆乳フルーチェいちご	米/なす・玉ねぎ/豚肉・レンコン・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・ケチャップ/ほうれん草・もやし・人参・ごま/フルーチェ・豆乳	400kcal 19.6g 1.8g	バナナ	ベジタべる
9月21日	木	青椒肉絲丼・きのこのスープ・フルーツサラダ	米・豚肉・ピーマン・たけのこ・人参・玉ねぎ・オイスターソース/えのきたけ・しめじ・玉ねぎ・ベーコン/りんご・バナナ・みかん缶・きゅうり・豆乳ヨーグルト・ノンエッグマヨネーズ/	427kcal 16.4g 1.6g	オレンジ	ソフトサラダ ばかうけ
9月22日	金	ごはん・白菜スープ・鰯の胡麻味噌焼き・なめたけ和え・バナナ	米/白菜・ベーコン・春雨・人参・しいたけ/鰯・ごま/ほうれん草・もやし・人参・なめたけ/バナナ	368kcal 15.4g 1.7g	ソフトせんべい	桃のケーキ
9月25日	月	ごはん・豚汁・厚焼き玉子・春雨の酢の物・カットゼリーあまおう	米/豚肉・人参・大根・ごぼう・じゃが芋・玉ねぎ・しらたき・豆腐/卵焼き/春雨・きゅうり・人参・もやし/カットゼリーいちご	424kcal 14.0g 1.5g	オレンジ	なんちゃって 肉まん
9月26日	火	食パン(ブルーベリージャム)・野菜スープ・ジャーマンポテト・ヨーグルト	食パン・ブルーベリージャム/玉ねぎ・ほうれん草・人参・とうもろこし/じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン・ベーコン/ヨーグルト	425kcal 12.3g 2.2g	バナナ	おにぎり
9月27日	水	ごはん・田舎汁・魚のカレー揚げ・パインサラダ	米/豚肉・大根・豆腐・じゃが芋・えのきたけ/たら・カレー粉/キャベツ・きゅうり・人参・パイン缶	380kcal 17.3g 2.2g	豆乳クッキー	蒸しパン (さつまいも)
9月28日	木	ごはん・豆腐とほうれん草のすまし汁・鶏肉のマーマレード焼き・白菜のおひたし・バナナ	米/豆腐・ほうれん草・人参/鶏肉・マーマレード/白菜・もやし・人参・油揚げ/バナナ	378kcal 18.3g 1.8g	黄桃缶	ふラスク
9月29日	金	きのこの和風スープスパ・大根ツナサラダ・お月見団子(お月見ゼリー/めばえ・ひかり)	ソフト麺・ベーコン・鶏肉・人参・玉ねぎ・しめじ・マッシュルーム・しいたけ・えのきたけ・キャベツ/大根・シーチキン・人参・きゅうり/団子・ゼリー	438kcal 17.0g 2.7g	ポテコ	野菜の子ぢみ