

# 9月予定および献立表

2024年8月20日

けいあいルンビニ天王

●は乳、★は卵を使用している献立です

| 日  | 曜日 | 献立                                     | 材料  | おやつ                     |
|----|----|--|---|-------------------------|
| 1  | 日  |  |   |                         |
| 2  | 月  | ●肉団子の甘酢あん<br>中華サラダ<br>ワンタンスープ          | 肉団子<br>ブロッコリー、きゅうり、コーン<br>豚ミンチ、白菜、人参、玉ねぎ、干椎茸、にら、餃子の皮              | フルーツゼリー<br>せんべい<br>●牛乳  |
| 3  | 火  | シーツ交換<br>豚肉のオイスターソテー<br>★ばんさんすう<br>味噌汁 | 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン<br>かにかまぼこ、きゅうり、もやし、人参、錦糸卵<br>豆腐、油揚げ、ほうれん草          | ●ヨーグルト蒸しパン<br>●牛乳       |
| 4  | 水  | ゆかりご飯 鮭のきのこあんかけ<br>●★ハムサラダ<br>味噌汁      | ゆかり 鮭、玉ねぎ、えのき茸、しめじ<br>ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン<br>大根、わかめ               | おからナゲット<br>●牛乳          |
| 5  | 木  | 豚肉のしぐれ煮<br>マカロニサラダ<br>味噌汁              | 豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん<br>ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ<br>なす、油揚げ         | ●きなこ揚げパン<br>●牛乳         |
| 6  | 金  | ●ハヤシライス<br>キャベツとりんごのサラダ<br>●チーズ        | 牛肉、玉ねぎ、人参、トマト缶、ルウ<br>キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン<br>チーズ                    | ●マシュマロおこし<br>●牛乳        |
| 7  | 土  | チキンピラフ<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ         | 鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン<br>キャベツ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ<br>じゃがいも、しめじ          | ●★ホットケーキ<br>●牛乳         |
| 8  | 日  |  |   |                         |
| 9  | 月  | ●★冷やし中華<br>●★揚げしゅうまい<br>フルーツ           | 焼き豚、きゅうり、トマト、錦糸卵、中華麺<br>海老しゅうまい<br>オレンジ                           | 夕焼けおにぎり<br>●牛乳          |
| 10 | 火  | 鱈のから揚げ<br>大豆サラダ<br>サンラータン              | あじ<br>ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、きゅうり<br>豚肉、白菜、人参、干椎茸、春雨、にら               | おひさまゼリー<br>クラッカー<br>●牛乳 |
| 11 | 水  | ●タンダーチキン<br>●★春雨サラダ<br>豆乳スープ           | 鶏肉、ヨーグルト キャベツ、ゆかり<br>ハム、きゅうり、もやし、人参、春雨<br>玉ねぎ、人参、しめじ、ベーコン、豆乳      | ●セサミトースト<br>●牛乳         |
| 12 | 木  | わかめご飯 味噌汁<br>豚肉の韓国風煮<br>キャベツとみかんのサラダ   | わかめ 豆腐、もやし、ほうれん草<br>豚肉、大根、人参、ごぼう、蓮根、蒟蒻、いんげん<br>キャベツ、みかん、きゅうり、レーズン | マカロニきなこ<br>●牛乳          |
| 13 | 金  | 炊き込み酢飯<br>おかか和え<br>★かきたま汁              | 鶏肉、ごぼう、人参、油揚げ、いんげん<br>ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ<br>卵、えのき茸、三つ葉              | ●フルーツヨーグルト<br>●★バームクーヘン |
| 14 | 土  | 豆腐ハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ<br>スープ            | 鶏ミンチ、玉ねぎ、豆腐<br>ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン<br>じゃがいも、わかめ                    | ●おからクッキー<br>●牛乳         |
| 15 | 日  |  |   |                         |

| 日  | 曜日 | 行事                | 献立                             | 材料  | おやつ                        |
|----|----|-------------------|--------------------------------|---|----------------------------|
| 16 | 月  | 敬老の日              |                                |   |                            |
| 17 | 火  | お月見団子づくり<br>シーツ交換 | 鶏肉のごま風味焼き<br>ひじき煮<br>味噌汁       | 鶏肉 ほうれん草<br>ひじき、大豆、人参、竹輪、しらたき、いんげん<br>しめじ、油揚げ、わかめ                 | お月見蒸しパン<br>●牛乳             |
| 18 | 水  | 誕生会               | キーマカレー<br>キャベツとパインのサラダ<br>●チーズ | 合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、じゃがいも、かぼちゃ、なす、トマト缶、ルウ<br>キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン<br>チーズ | ●★バースディケーキ<br>●牛乳          |
| 19 | 木  |                   | 鯖の塩焼き フルーツ<br>酢の物<br>豚汁        | 鯖 黄桃缶<br>ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、切り干し大根<br>豚肉、大根、人参、さつまいも、ごぼう、ねぎ          | ●シナモン揚げパン<br>●牛乳           |
| 20 | 金  |                   | ★三色丼<br>ポン酢和え<br>味噌汁           | 鶏ミンチ、いんげん、錦糸卵<br>小松菜、白菜、人参、竹輪<br>玉ねぎ、わかめ、ほうれん草                    | 大学芋<br>●牛乳                 |
| 21 | 土  |                   | 焼きそばスパゲティ<br>ナムル<br>中華スープ      | 豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、スパゲティ<br>小松菜、もやし、人参<br>豆腐、わかめ                     | おはぎ<br>●牛乳                 |
| 22 | 日  | 秋分の日              |                                |   |                            |
| 23 | 月  | 振替休日              |                                |   |                            |
| 24 | 火  | 避難訓練              | 鶏肉のマーメレード焼き<br>切り干し大根煮<br>味噌汁  | 鶏肉 ブロッコリー<br>切り干し大根、しらたき、人参、竹輪、いんげん<br>キャベツ、油揚げ                   | フルーツ寒天<br>●ココナッツサブレ<br>●牛乳 |
| 25 | 水  |                   | 豚肉の生姜焼き<br>じゃこことひじきのサラダ<br>味噌汁 | 豚肉、玉ねぎ、人参<br>ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン<br>しめじ、わかめ、ほうれん草      | ●★スティックパン<br>●牛乳           |
| 26 | 木  |                   | 鮭の西京焼き<br>酢胡麻和え<br>けんちん汁       | 鮭<br>かにかまぼこ、キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー<br>鶏肉、大根、人参、ごぼう、蒟蒻、里芋、ねぎ          | フライドポテト<br>●牛乳             |
| 27 | 金  |                   | ●★パン ミネストローネ<br>ツナサラダ<br>フルーツ  | パン 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、トマト缶、大豆、セロリ<br>ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン<br>オレンジ     | ●中華おこわ<br>●牛乳              |
| 28 | 土  |                   | 炒飯<br>コーンサラダ<br>わかめスープ         | 豚肉、玉ねぎ、人参、小松菜、コーン<br>キャベツ、きゅうり、人参、コーン<br>わかめ、豆腐                   | ●お麩ラスク<br>●牛乳              |
| 29 | 日  |                   |                                |   |                            |
| 30 | 月  |                   | 鶏肉のからあげ<br>●★切り干し大根サラダ<br>味噌汁  | 鶏肉 キャベツ、ゆかり<br>ハム、切り干し大根、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ<br>油揚げ、えのき茸、ほうれん草       | ●プリン<br>せんべい<br>●牛乳        |

乳児クラスは朝おやつとしてせんべい、クッキーなどを提供しています。

アレルギー対応されているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れてください。

献立内容は、仕入れ状況等により変更する場合があります。

今月の一人当たりの栄養素(乳児)

|    | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|----|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|----------------|----------------|---------------|-------------|-----------|
| 基準 | 483             | 18.1         | 13.4      | 200           | 2         | 0.2            | 0.25           | 20            | 3.6         | 1.5未満     |
| 平均 | 531             | 18.5         | 15.2      | 218           | 2.1       | 0.37           | 0.38           | 22            | 4.2         | 1.5       |

