

9 月 分 予 定 献 立 表

台東区立保育園

日	曜日	おひる	おやつ		主な材料		
			10時頃 1，2歳児	3時頃 1～5歳児	熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える
1 15 29	火	ひじきごはん 豚肉のスタミナ焼き キャベツの味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 フライドポテト オレンジ	米 麦 砂糖 油 ジャガイモ	牛乳 油揚げ みそ 豚もも肉 煮干し	コーン缶 人参 葱 しょうが にんにく 玉葱 キャベツ オレンジ 干ひじき
2 16 30	水	わかめごはん 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁	牛乳 菓子	牛乳 ごまクッキー りんご	米 麦 小麦粉 ごま 砂糖 油	牛乳 鮭 みそ 豆腐	にんにく 人参 しょうが もやし キャベツ にら 大根 ごぼう 干わかめ りんご こんにゃく
3 17	木	なす入りスパゲティミートソース 醤油フレンチ かぶのスープ	牛乳 菓子	牛乳 鶏そぼろおにぎり 梨	スパゲティ 油 小麦粉 米 麦 砂糖	牛乳 豚ひき肉 しらす干し 鶏ひき肉	にんにく 玉葱 人参 セロリ なす トマト缶 小松菜 もやし かぶの葉 かぶ しょうが 梨
4 18	金	おかかごはん 鶏肉のレモンソース焼き 切干大根の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 カップヨーグルト オレンジ	米 麦 砂糖 油	牛乳 かつお節 鶏もも肉 みそ 高野豆腐 煮干し ヨーグルト	レモン 切干大根 人参 チンゲン菜 玉葱 オレンジ
5 19	土	ピラフ ツナじゃが 豆腐のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 麦 油 砂糖 ジャガイモ	牛乳 鶏ひき肉 ツナ缶 豆腐	玉葱 人参 小松菜
7	月	麦ごはん 豚肉のチャプチェ さつま芋の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 ケチャップマカロニ 梨	米 麦 春雨 砂糖 ごま さつま芋 マカロニ 油	牛乳 豚もも肉 みそ 煮干し 豚ひき肉	しょうが 玉葱 チンゲン菜 人参 もやし ビーマン 干わかめ トマト缶 梨
8	火	しらすゆかりごはん 豆腐のふわふわ揚げ トマト えのきのすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 ピーチヨーグルト	米 麦 油 片栗粉 砂糖 麩	牛乳 豆腐 しらす干し 鶏ひき肉 ヨーグルト	しょうが 人参 れんこん トマト えのき茸 玉葱 干ひじき 小松菜 もも缶
9	水	麦ごはん 鮭フライ 春雨スープ	牛乳 菓子	牛乳 クラッカーサンド バナナ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 春雨 クラッカー いちごジャム	牛乳 鮭 鶏もも肉	人参 チンゲン菜 キャベツ バナナ
10 24	木	醤油ラーメン 南瓜のソテー 中華きゅうり	牛乳 菓子	牛乳 二色おはぎ	中華麺 油 砂糖 米	牛乳 豚もも肉 ウインナー 小豆 きな粉	葱 白菜 人参 小松菜 南瓜 玉葱 パセリ きゅうり
11 25	金	麦ごはん 白身魚のオニオンソース 茹ブロッコリー のっぺい汁	牛乳 菓子	牛乳 さつま芋クッキー 梨	米 麦 小麦粉 油 砂糖 里芋 片栗粉 さつま芋	牛乳 白身魚 鶏もも肉	玉葱 大根 ブロッコリー 人参 ごぼう 梨
12 26	土	チャーハン 鶏肉と根菜の煮物 チンゲン菜の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 麦 砂糖	牛乳 鶏もも肉 鶏ささみ肉 みそ 高野豆腐 煮干し	葱 人参 大根 チンゲン菜 玉葱
14 28	月	和風キーマカレー ナムル 青菜のスープ	牛乳 菓子	牛乳 そうめんチャンプルー	米 麦 油 小麦粉 砂糖 そうめん	牛乳 豚ひき肉 みそ 煮干し 豚もも肉 かつお節	しょうが 人参 しいたけ れんこん きゅうり もやし 玉葱 小松菜 葱 キャベツ

今月の平均栄養価 3歳以上児：エネルギー521kcal たんぱく質21.3g 1～2歳児：エネルギー482kcal たんぱく質20.0g
【行事献立】10・24(木) 二色おはぎ：お彼岸 (20～26日) 献立 11・25 (金) のっぺい汁、さつま芋クッキー：十五夜献立
《旬の食材》 なす いんげん 南瓜 さつま芋 さんま 鮭 いわし しめじ 舞茸 しいたけ ぶどう 梨 など
(すべての食材を給食で使用しているわけではありません。)
延長保育では、麦茶と菓子を提供します。 献立の内容は、園の行事等により変更させていただくことがあります。