

9月献立表

モンテッソーリ星と光プリスクール

日	曜日	献立名 (昼食)	おやつ	主な原材料			栄養値	
				肉や力になる	体の調子を整える	エネルギーになる (調味料)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
							脂質(g)	食塩相当量(g)
2	月	中華丼 具だくさん汁 ポテトサラダ	ヨーグルトパウン ドケーキ	豚肉 ヨーグルト えび	玉葱 ごぼう ネギ きゅうり 人参 こんにゃく じゃがいも 筍 椎茸 チンゲンサイ	米 春雨 醤油 酢 砂糖 塩 味噌	421	19.2
3	火	ごはん 五目金平 肉団子甘酢 豆腐の味噌汁	バナナココアクッキー	豚肉 豆腐	ごぼう 人参 わかめ こんにゃく 玉葱 バナナ	米 醤油 砂糖 味噌 ごま 酒 みりん 小麦	414	11.2
4	水	パン ピーマングラタン風 かぼちゃスープ	さつまバター	豚挽 豆腐 卵	わかめ 玉葱 ほうれん草	米 小麦 酒 醤油 砂糖 みりん	414	13.7
5	木	ごはんおくらときゅうりのおかか和え 鮭フライ わかめ味噌汁	りんごケーキ	鮭 卵 豆腐	おくら きゅうり わかめ リンゴ	米 小麦 味噌 醤油 ソース	436	18.2
6	金	ごはん 豚肉のケチャップソース 大根和風サラダ 茄子の味噌汁	きなこパン	豚肉 ツナ 鯉節	玉葱 人参 しめじ 茄子 ほうれん草 大根	米 ケチャップ 味噌 酢 醤油 味噌 酒	442	16.9
7	土	親子丼 わかめスープ	バナナ	鶏肉 卵	玉葱 人参 枝豆 わかめ バナナ	米 醤油 みりん 酒 塩		
9	月	ごはん サバの塩焼き ひじきの炒り煮 なめこ汁	フレンチトースト	さば 大豆 卵 さつま揚げ バター	ひじき 玉葱 人参 キャベツ わかめ	米 小麦 塩 味噌 醤油 みりん 酒	421	18.4
10	火	チキンライス ワンタンスープ ほうれん草オムレツ 梨	卵蒸しパン	鶏肉 卵 豆乳	人参 玉葱 枝豆 わかめ ほうれん草 エリンギ 梨	米 ケチャップ じゃがいも 塩	484	14.8
11	水	卵パン ポークビーンズ ブロッコリーソテー	じゃがチーズ包み	豚肉 大豆 卵	玉葱 人参 とうもろこし ブロッコリー トマト	食パン コンソメ マヨネーズ	427	15.2
12	木	ごはん 鮭みそ焼き ブロッコリーサラダ みぞれ汁	ホットケーキ	鮭 卵	ブロッコリー 大根 人参 なめこ 里芋	米 みそ マヨネーズ 塩 ケチャップ	414	10.9
13	金	三色丼 なめこの味噌汁 しらすサラダ	フルーツヨーグルト	豚肉 卵 しらす	なめこ 大根 ほうれん草 枝豆 とうもろこし	米 味噌 醤油 みりん 酒 酢 ごま油	423	10.5
14	土	五目うどん 豆腐の味噌汁	ほうれん草ケーキ	ハム 卵 豆乳 生クリーム	玉葱 人参 とうもろこし ほうれん草 かぼちゃ バナナ	パン コンソメ 餃子の皮 塩 マヨネーズ	472	18.5
16	月	秋分の日						

9月献立表

モンテッソーリ星と光プリスクール

	火	献立名 (昼食)	おやつ	肉や力になる	体の調子を整える	エネルギーになる (調味料)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
							脂質(g)	食塩相当量(g)
17	火	きのこごはん 月見ハンバーグ ブロッコリー さつまいもスープ		豚肉 卵	玉葱 人参 さつまいも			
18	水	中華丼 卵スープ	蒸しケーキ	豚肉 卵	玉葱 人参 椎茸 ほうれん草	米 小麦 砂糖 鶏がら 塩 醤油	464 11.8	14.9 1.5
19	木	ごはん さばの竜田揚げ 小松菜の煮びたし モロヘイヤ味噌汁	パリパリピザ	鯖 豆腐 油揚げ	小松菜 人参 モロヘイヤ	米 餃子の皮 醤油 みりん酒 味噌	358 10.1	13.3 0.9
20	金	肉みそ冷やしうどん ちくわとかぼちゃの天ぷら	豆腐ドーナツ	豚肉 ちくわ 豆腐 卵	トマト 玉葱 かぼちゃ きゅうり わかめ	うどん 小麦 みりん 醤油 味噌 酒	358 10.1	13.3 0.9
21	土	パン 豆腐ナゲット ほうれん草ポタージュ	スイートポテト	豆腐 バター 生クリーム 豆乳	ほうれん草 玉葱 人参 じゃがいも さつまいも	パン コンソメ 塩 ケチャップ 砂糖	404 15.9	13.4 1.2
23	月	勤労感謝の日						
24	火	ハヤシライス わかめスープ バナナ	ビスケット 豆乳	豆腐 豚ひき肉	玉葱 人参 じゃがいも マッシュルーム わかめ バナナ	米 ハヤシルウ 鶏がら 塩 ソース	411 16.4	15.6 1.8
25	水							
26	木	ごはん 餃子 春雨サラダ 中華スープ	どら焼き	豚肉 卵 あんこ 春雨 ハム	白菜 玉葱 チンゲンサイ にんじん きゅうり	米 小麦 鶏がら 醤油 酢 砂糖	455 16.1	13 1.1
27	金	ビビンバ丼 ブロッコリースープ さつまいもサラダ	カスタードパイ	豚肉 卵 豆乳	玉葱 もやし 小松菜 わかめ ブロッコリー とうもろこし きゅうり	米 さつまいも 酒 みりん ごま 醤油 味噌 砂糖	522 17.1	20.4 1.7
28	土	ミートソースパスタ 大豆サラダ 野菜スープ	ピザパン	豚肉 大豆 チーズ	玉葱 人参 ピーマン きゅうり とうもろこし トマト	パスタ パン ソース コンソメ マヨネーズ ケチャップ	426 11.7	18.4 1.2
30	月	ごはん 生姜焼き 大根サラダ きこの味噌汁	チーズスティック	豚肉 チーズ	大根 きゅうり しょうが えのき しめじ ねぎ	米 餃子の皮 砂糖 醤油 みりん 酒 味噌	419 17.4	18.2 1.6
		パン コーンスープ 鮭とブロッコリーのタルタル焼き	ココア蒸しケーキ	鮭 豆乳 ツナ 卵	玉葱 人参 とうもろこし ブロッコリー	パン コンソメ 砂糖 塩 胡椒	427 18.4	21.7 1.7
		親子丼 わかめスープ	バナナ	鶏肉 卵	玉葱 人参 枝豆 わかめ バナナ	米 醤油 みりん 酒 鶏がら 塩	410 13.1	12.2 1.2

9月献立表

モンテッソーリ星と光プリスクール

--	--	--	--	--