# 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)<br>脂質(g) | たんぱく質(g)<br>食塩相当量(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | 火 | きのこごはん　月見ハンバーグ<br>ブロッコリー　さつまいもスープ | 月見どらやき | 豚肉　卵 | 玉葱　人参　さつまいも | 米　醤油　みりん　酒<br>塩　コンソメ　ケチャッ | 481<br>18.3 | 16.7<br>1.5 |
| 18 | 水 | ごはん　さばの竜田揚げ<br>小松菜の煮びたし　玉葱味噌汁 | 大根ピザ | 鯖　豆腐 | 小松菜　人参　玉葱<br>大根　とうもろこし | 米　餃子の皮<br>醤油　みりん酒　味噌 | 358<br>10.1 | 13.3<br>0.9 |
| 19 | 木 | 手作りハムチーズバーガー<br>ほうれん草スープ　りんご | かぼちゃスティックパイ | ハム　チーズ　豆乳 | ほうれん草　玉葱　人参<br>レタス　とうもろこし<br>りんご | 小麦　塩　コンソメ<br>マヨネーズ　砂糖 | 426<br>17.8 | 14.9<br>1.4 |
| 20 | 金 | ごはん　鶏つくね<br>小松菜ノリ和え　けんちん汁 | 豆腐ドーナツ | 豚肉　ちくわ<br>豆腐　卵 | トマト　玉葱　かぼちゃ<br>きゅうり　わかめ | うどん　小麦　みりん<br>醤油　味噌　酒 | 358<br>10.1 | 13.3<br>0.9 |
| 21 | 土 | 鶏そぼろ丼　大根とわかめの味噌汁 | バナナ　ビスケット | 鶏ひき肉 | 大根　わかめ　玉葱　人参　バナナ | 米　醤油　砂糖　味噌 | 551<br>27.1 | 20.3<br>1.6 |
| 23 | 月 | **勤労感謝の日** | | | | | | |
| 24 | 火 | 野菜カレーライス　かぼちゃコロッケ<br>野菜スープ | チーズパン | 豚肉 | 玉葱　人参　じゃがいも　茄子<br>キャベツ　とうもろこし かぼちゃ<br>ピーマン | 米 パン　カレールウ<br>コンソメ　塩　ソース | 411<br>13.1 | 15.6<br>1.8 |
| 25 | 水 | 親子丼　キャベツ味噌汁<br>大学いも | にんじんケーキ | 鶏肉　卵　豆乳 | 玉葱　人参　椎茸　枝豆<br>さつまいも　キャベツ | 米　小麦　醤油　みりん<br>酒　味噌　砂糖 | 421<br>15.4 | 15.1<br>1.8 |
| 26 | 木 | ツナトースト　じゃがいもポタージュ<br>かぼちゃチーズサラダ | ごはんせんべい | ツナ　チーズ | 玉葱　人参　とうもろこし<br>じゃがいも　かぼちゃ | パン　コンソメ<br>塩　マヨネーズ | 455<br>16.1 | 14.7<br>1.8 |
| 27 | 金 | ごはん　肉巻き野菜<br>大根サラダ　きのこの味噌汁 | カスタードパン | 豚肉　豆乳　卵 | 大根　人参　きゅうり　しめじ<br>ほうれん草　えのき　ねぎ | 米　小麦　砂糖　醤油<br>みりん　酒　味噌 | 419<br>17.4 | 18.2<br>1.6 |
| 28 | 土 | ミートソースパスタ<br>野菜スープ | バナナ | 豚肉 | 玉葱　人参　ピーマン　バナナ<br>キャベツ　とうもろこし　トマト | パスタ　ソース<br>コンソメ　マヨネーズ　ケチャップ | 426<br>11.7 | 18.4<br>1.2 |
| 30 | 月 | ビビンバ丼　ブロッコリースープ<br>さつまいもサラダ | 枝豆チーズスティック | 豚肉　チーズ | 玉葱　もやし　小松菜　わかめ<br>ブロッコリー　とうもろこし<br>きゅうり　枝豆 | 米　小麦　さつまいも　酒　みりん<br>ごま　醤油　味噌　砂糖 | 522<br>17.1 | 20.4<br>1.7 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

# 9月献立表

モンテッソーリ星と光プリスクール

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |