



2021年9月 献立表



| 曜日 | 日 | 昼食 | 主な材料 | | | | おやつ | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分 | |
|----|----|---|-----------------------|--------------------------------|---|------------------------------------|---|-------|-------|------|-----|------------------------------|
| | | | 血・肉・骨を作る(赤) | エネルギー源となる(黄) | 体の調子を整える(緑) | 調味料 | | | | | | |
| 水 | 1 | ご飯 | 牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 ひじき | 米 油 上白糖 ごま油 | 玉ねぎ 人参 グリーンピース | しょうゆ みりん 白みそ 塩 | 午前 | 474 | 19 | 11.3 | 1.5 | |
| | 15 | 炒り豆腐 青菜とコーンのしょうゆ和え 味噌汁(もやし、万能ねぎ) | | | | | だし用かつお節 しらす だし用昆布 いりごま | | | | | ほうれん草 コーン もやし 万能ねぎ |
| 木 | 2 | ご飯 | 牛乳 豚ひき肉 大豆水煮 わかめ | 米 油 上白糖 じゃがいも | 玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 | ケチャップ 中濃ソース 塩 ブイヨン しょうゆ 酢 | 午前 | 466 | 16 | 11.4 | 1.4 | |
| | 16 | ポークビーンズ キャベツとチンゲン菜のサラダ すまし汁(えのき、ねぎ) | | | | | だし用昆布 小麦粉 いちごジャム ベーキングパウダー プレーンヨーグルト | | | | | パセリ粉 キャベツ チンゲン菜 ねぎ えのき |
| 金 | 3 | ご飯 | 牛乳 カジキ わかめ だし用昆布 | 米 片栗粉 油 ごま油 上白糖 | しょうが キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ なす | 酒 しょうゆ みりん 酢 白みそ | 午前 | 362 | 14.7 | 11.2 | 1.2 | |
| | 17 | カジキのあずま煮 わかめサラダ 味噌汁(なす、玉ねぎ) | | | | | だし用かつお節 (17日) さつまいも きなこ いりごま | | | | | (17日) バナナ |
| 土 | 4 | ご飯 | 牛乳 鶏もも肉 だし用かつお節 | 米 じゃがいも 上白糖 | 玉ねぎ 人参 もやし グリンピース | しょうゆ 酒 みりん 白みそ | 午前 | 396 | 18.7 | 11.1 | 1.4 | |
| | 18 | 鶏じゃが もやしのツナ和え 味噌汁(玉ねぎ、豆腐) | | | | | だし用昆布 ツナ水煮 絹豆腐 | | | | | 午後 |
| 月 | 6 | ご飯 | 牛乳 高野豆腐 豚ひき肉 だし用昆布 | 米 片栗粉 油 上白糖 | ねぎ しょうが グリーンピース ピーマン 人参 えのき チンゲン菜 りんご | しょうゆ 塩 みりん 白みそ | 午前 | 431 | 16.8 | 12.9 | 1.4 | |
| | 6 | 高野豆腐と肉団子の煮物 おかかピーマン 味噌汁 (えのき、チンゲン菜) | | | | | だし用かつお節 かつお節 あおのり いりごま | | | | | 午後 |
| 火 | 7 | ご飯 | 牛乳 カレイ 豆乳ヨーグルト | 米 上白糖 油 ホットケーキミックス | にんにく しょうが 大根 きゅうり 人参 白菜 しめじ レーズン | カレー粉 ケチャップ 酢 塩 しょうゆ | 午前 | 425 | 20.2 | 11.9 | 1.2 | |
| | 21 | タンドリーフィッシュ 大根とささみのサラダ すまし汁(白菜、しめじ) | | | | | ささみ だし用昆布 だし用かつお節 | | | | | 午後 |
| 水 | 8 | ご飯 | 牛乳 ぶり だし用かつお節 | 米 上白糖 油 じゃがいも 食パン バター | 大根 しょうが 小松菜 コーン 人参 | 酒 しょうゆ みりん 塩 白みそ | 午前 | 444 | 18.8 | 14.9 | 1.1 | |
| | 22 | ぶり大根 小松菜の炒め物 味噌汁(じゃがいも、人参) | | | | | だし用昆布 | | | | | 午後 |
| 木 | 9 | ご飯 | 牛乳 豚ひき肉 絹豆腐 ひじき | 米 上白糖 片栗粉 油 | 玉ねぎ しょうが にんにく コーン 人参 いんげん しめじ なす 洋梨缶 | しょうゆ 塩 鶏がらスープの素 みりん 酒 白みそ | 午前 | 483 | 17.3 | 16 | 1.5 | |
| | 9 | 菊花だんご ひじきの炒り煮 味噌汁(しめじ、なす) | | | | | 油揚げ だし用昆布 だし用かつお節 | | | | | 午後 |
| 金 | 10 | ご飯 | 牛乳 鶏もも肉 いりごま | 米 片栗粉 油 ごま油 小麦粉 上白糖 | ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 人参 もやし コーン | 酒 しょうゆ 塩 酢 鶏がらスープの素 | 午前 | 560 | 15.9 | 23 | 1.2 | |
| | 24 | 油淋鶏 キャベツのナムル もやしとコーンのスープ | | | | | 午後 | | | | | 牛乳 麦茶 ちんすこう |
| 土 | 11 | あんかけ焼きそば | 牛乳 豚もも肉 だし用かつお節 | 蒸し中華麺 ごま油 上白糖 片栗粉 | 白菜 人参 しめじ グリーンピース きゅうり ねぎ | 酒 塩 酢 しょうゆ 鶏がらスープの素 | 午前 | 447 | 19.4 | 14.1 | 2.4 | |
| | 25 | 中華きゅうり 豆腐とねぎのスープ | | | | | だし用昆布 いりごま 絹豆腐 | | | | | 午後 |
| 月 | 13 | ご飯 | 牛乳 豚ひき肉 いりごま 塩昆布 | 米 片栗粉 米粉 チーズ ごま油 | ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ 枝豆 キャベツ 人参 パセリ粉 白菜 | 塩 ケチャップ マヨドレ ブイヨン | 午前 | 491 | 16.2 | 12.2 | 1.7 | |
| | 27 | ピーマンの肉詰め かぼちゃと枝豆のサラダ 野菜スープ (キャベツ、人参、玉ねぎ) | | | | | 絹豆腐 | | | | | 午後 |
| 火 | 14 | お楽しみ給食(28日) | | | | | 午前 | 494 | 20.8 | 15 | 1.8 | |
| | 28 | ご飯 ホワイトシチュー 温野菜 | 牛乳 鶏もも肉 豆乳 | 米 じゃがいも 油 上白糖 ホットケーキミックス | 人参 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー バナナ | ブイヨン シチュールー 塩 | 午後 | | | | | 牛乳 バナナケーキ |

プリンス保育園

*材料の仕入れの都合により、多少メニューが変更される事がありますのであらかじめご了承ください。

*献立の内容・日にちは、除去対応やイベントなどの関係で本厚木・南林間で違う日があります。

*除去食材のあるアレルギー児のいるご家庭へは、毎月除去食を記した献立を配布しています。