

9月 献立表



【 ヤクルトキッズスクール大久保 】

日付	曜日	昼食	おやつ	カロリー	主にからだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	日付	曜日	昼食	おやつ	カロリー	主にからだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの
1	月	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ	☆パンブキンパイ 牛乳	500 16.7	豚肉・ロースハム・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ・コーン・オレンジ・南瓜	米・油・マカロニ・マヨドレ・砂糖・ギョーザの皮	18	木	メンチカツ スパゲティサラダ ごはん オニオンスープ フルーツ	☆フレンチトースト 牛乳	543 17.4	メンチカツ・ロースハム・木綿豆腐・卵・牛乳	人参・コーン・グリーンピース・玉葱・パセリ・パイン缶	油・スパゲティ・マヨドレ・米・食パン・砂糖
2	火	きざみうどん ちくわの磯辺揚げ フルーツ	☆ごましおおにぎり 牛乳	398 17.8	鶏肉・あげ・鰹の素・ちくわ・牛乳	白菜・ほうれん草・人参・わかめ・あおさ粉・バナナ	うどん・天ぷら粉・油・米	19	金	白身魚の南部焼き さつま芋と豆の甘辛煮 わかめごはん 白菜のみぞ汁	☆ボテトもち 牛乳	469 22.9	タラ・大豆・かつおぶし・あげ・味噌・鰹の素・牛乳	わかめ・白菜	油・白ごま・さつま芋・砂糖・米・じゃが芋・片栗粉
3	水	豚肉ときのこの炒め物 蒸し焼壳 ごはん 緑豆もやしスープ	☆麺のラスク 牛乳	415 15.9	豚肉・シューマイ・牛乳	しめじ・エリンギ・玉葱・キャベツ・人参・インゲン・緑豆もやし・コーン	油・砂糖・片栗粉・米・ごま油・麺・マーガリン	20	土	あんかけうどん ちくわと胡瓜の和え物 デザート	おやつ 牛乳	307 13.8	豚肉・鰹の素・ちくわ・牛乳	白菜・玉葱・人参・青葱・きゅうり・わかめ	うどん・片栗粉・砂糖・ぶどうゼリー
4	木	白身魚のオーロラソースがけ キャベツのサラダ ごはん じゃが芋のスープ	☆きなこ蒸しパン 牛乳	364 17.8	タラ・木綿豆腐・卵・牛乳・きな粉	キャベツ・人参・枝豆・コーン・パセリ	小麦粉・マーガリン・マヨドレ・米・じゃが芋・ホットケーキミックス・油	22	月	白身魚のカレー煮 ポテトサラダ ごはん ほうれん草のスープ	☆豆腐ドーナツ 牛乳	443 18.2	ホキ・鰹の素・卵・豆腐・牛乳	玉葱・人参・枝豆・ほうれん草	砂糖・カレーフレーク・じゃが芋・マヨドレ・米・ホットケーキミックス・油
5	金	チキンカツ 豆腐のあんかけ ごはん 白菜のみぞ汁	おやつ 牛乳	404 18.4	鶏肉・絹豆腐・鰹の素・味噌・牛乳	玉葱・人参・しいたけ・白菜・ほうれん草	小麦粉・パン粉・油・砂糖・片栗粉・米・マリー・ソフトサラダ	24	水	鶏肉のパン粉焼き 大根のじゃこ和え ごはん 豆腐のみぞ汁	☆リンゴゼリー 牛乳	340 16.1	鶏肉・卵・しらす・豆腐・味噌・鰹の素・牛乳	大根・きゅうり・人参・小松菜・りんごジュース・寒天	パン粉・油・米・砂糖
6	土	豚みそ丼 麩のすまし汁 デザート	おやつ 牛乳	367 14.5	豚肉・味噌・鰹の素・牛乳	玉葱・人参・ちんげん菜・わかめ	米・油・砂糖・片栗粉・麩・ぶどうゼリー	25	木	オムライストマトソース チキン野菜スープ フルーツ	☆デコレーションケーキ 牛乳	510 17.5	オムライシート・ミートボール・鶏肉・牛乳・卵・ホップクリーム	玉葱・人参・グリーンピース・南瓜・大根・プロッコリー・バナナ・白桃缶	米・油・砂糖・ホットケーキミックス・マーガリン
8	月	煮込みハンバーグ プロッコリーサラダ ごはん 大根のスープ	☆豆入りお焼き 牛乳	404 16.0	ハンバーグ・シーチキン・大豆・牛乳	プロッコリー・玉葱・人参・大根・コーン・パセリ・キャベツ	砂糖・米・好み焼きミックス・油	26	金	肉うどん 魚のごま天ぷら フルーツ	☆わかめおにぎり 牛乳	402 18.1	牛肉・あげ・鰹の素・タラ・牛乳	白菜・玉葱・小松菜・人参・みかん缶・わかめ	うどん・砂糖・天ぷら粉・白ごま・油・米
9	火	マー婆ー丼 緑豆もやしナムル わかめのスープ	☆たまごサンド 牛乳	451 20.9	豚肉・木綿豆腐・赤味噌・卵・牛乳	玉葱・人参・青葱・緑豆もやし・きゅうり・わかめ	米・油・砂糖・片栗粉・白ごま・ごま油・食パン・マヨドレ	27	土	牛丼 みそ汁 デザート	おやつ 牛乳	335 15.3	牛肉・鰹の素・味噌・牛乳	玉葱・ほうれん草・人参・大根・青葱	米・砂糖・麩・ももゼリー
10	水	白身魚のチャンチャン焼き ミートボール ごはん かきたま汁	☆みかんヨーグルト お茶	311 15.7	ホキ・味噌・ミートボール・卵・鰹の素・ヨーグルト	キャベツ・小松菜・緑豆もやし・人参・玉葱・青葱・みかん缶	油・砂糖・片栗粉・米	29	月	照りマヨチキン じゃが芋のスープ煮 ごはん <small>兵庫県産 なすびのみぞ汁</small>	☆ちんすこう 牛乳	449 16.3	鶏肉・あげ・味噌・鰹の素・牛乳	キャベツ・人参・パセリ・なす・青葱	砂糖・マヨドレ・油・じゃが芋・米・小麦粉
11	木	焼そば さつま芋のみぞ汁 フルーツ	☆しそおにぎり 牛乳	466 15.1	豚肉・あげ・味噌・鰹の素・牛乳	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・バナナ・ゆかり	焼きそば麺・油・さつま芋・米	30	火	ミートスパゲティ プロッコリーごまあえ 白菜のスープ	☆きなこおにぎり 牛乳	500 21.9	豚肉・無調整豆乳・きな粉・牛乳	玉葱・人参・プロッコリー・コーン・白菜・パセリ	スパゲティ・砂糖・白ごま・米
12	金	鶏肉の唐揚げ 大豆サラダ ごはん ほうれん草のみぞ汁	☆ももゼリー 牛乳	443 23.2	鶏肉・大豆・ロースハム・木綿豆腐・味噌・鰹の素・牛乳	白菜・きゅうり・人参・ほうれん草・玉葱・寒天・黄桃缶	片栗粉・油・米・砂糖								
13	土	鶏肉のあまから丼 みそ汁 デザート	おやつ 牛乳	334 15.7	鶏肉・鰹の素・味噌・牛乳	キャベツ・玉葱・人参・グリーンピース・白菜・わかめ	米・砂糖・片栗粉・ももゼリー								
16	火	ジョアでキーマカレー ツナ入りコールスローサラダ フルーツ <small>Yakult</small>	☆ぶどうゼリー 牛乳	416 13.6	豚肉・大豆・ジョア・シーチキン・牛乳	玉葱・人参・キャベツ・きゅうり・オレンジ	米・油・カレーフレーク・マヨドレ・ぶどうゼリー								
17	水	豚しゃぶ チンゲン菜の中華和え 春雨スープ	☆いちごホットケーキ 牛乳	252 12.7	豚肉・ロースハム・卵・牛乳	キャベツ・玉葱・きゅうり・人参・ちんげん菜・白菜・わかめ・青葱・イチゴジャム	砂糖・白ごま・ごま油・春雨・ホットケーキミックス・油								

地産地消メニュー

兵庫県産 なすび

ナスの皮のあざやかな紫色は、ポリフェノールの一種であるナスニンによるものです。ナスニンには強力な抗酸化作用があり、免疫力の向上やアンチエイジングのほか、がん予防にも効果があるとされています。

※29日（月）の「なすびのみぞ汁」で提供します。

※ 朝食のおやつにヤクルトを提供しています。

安全・安心・健康 by ウオクニ株式会社