

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