

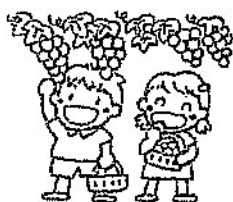
9月の献立表

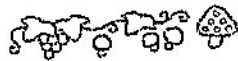
2022年09月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 木	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(舞茸・大根) 魚の煮付け 五目煮豆 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、油	牛乳、あかうお、豆乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、みそ	メロン、生いも板こんにやく、だいこん、にんじん、ごぼう、まいたけ、ねぎ、しょうが	牛乳 紅茶蒸しぱん ごぼうスティック
02 金	大根 スティック	ご飯 わかめスープ 鶏肉の梅肉焼き たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	胚芽米、マヨドレ(乳・卵なし)、米、きび砂糖、ごま油	鶏もも肉、牛乳、しらす干し、ベーコン(乳含む)、生クリーム、粉チーズ、バター	りんご、きゅうり、たまねぎ、ブロッコリー、エリンギ、しめじ、えのきたけ、うめ干し、わかめ(乾)	お茶 きのこのリゾット風 ゆでブロッコリー
03 土	こんぶ	カレーうどん キャベツのおかか和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、米、片栗粉、ごま、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、かつお節	メロン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶	お茶 焼きおにぎり 人参スティック
05 月 フルーツ 選択	煮干し	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) かじきの照り焼き 白和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、米、きび砂糖、油、ごま	牛乳、かじき、木綿豆腐、卵、豆乳、みそ、バター	すいか、きゅうり、キャベツ、こまつな、えのきたけ、にんじん、コーン缶、黒きくらげ	牛乳 ホットケーキ 胡瓜スティック
06 火	ゆで とうもろこし	ご飯 すまし汁(かむねれい・はんぺん) 大根と豚肉のみそ炒め さつまいもの煮物 フルーツ	さつまいも、胚芽米、コッペンパン(乳・卵なし)、きび砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、みそ	メロン、だいこん、みかん缶、生いも板こんにやく、にんじん、かむねれいだいこん、ねぎ、かんてん、にんにく、黒きくらげ、しょうが	お茶 牛乳寒天(みかん缶) 人参パン
07 水	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) さんまの蒲焼 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、マカロニ、じゃがいも、きび砂糖、小麦粉、油	牛乳、さんま、きな粉、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、凍り豆腐、煮干し	すいか、にんじん、板こんにやく、いんげん、万能ねぎ、干しいたけ	牛乳 マカロニきな粉 煮干し
08 木	人参 スティック	コッペンパン かぼちゃのクリームシチュー しょうゆフレンチサラダ フルーツ	コッペンパン(乳・卵なし)、米、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、鶏もも肉、ちくわ(乳・卵なし)、バター	なし、キャベツ、日本かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、板こんにやく、たけのこ(ゆで)、ごぼう、マッシュルーム、きやえんどう、糸みつば、ねぎ、焼きのり	お茶 炊き込みごはん すまし汁 (豆腐・みつば)
09 金	ゆで さつま芋	ご飯 和風きのこスープ(しめじ・えのき) 豚肉のケチャップ炒め 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、油、はるさめ、ごま、ごま油、きび砂糖	豚肉、ツナ油漬缶、さけ(塩)	メロン、たまねぎ、きゅうり、大豆もやし、チンゲンサイ、しめじ、ピーマン、えのきたけ、にんじん、糸みつば、焼きのり	お茶 さけ茶漬け 中華きゅうり
10 土	こんぶ	豚肉の味噌丼 かき玉汁 フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)、なたね油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ油漬缶、卵、みそ	メロン、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ	牛乳 ツナサンド チーズ
12 月 鮭の おろし 実演	煮干し	ご飯 すまし汁(麩・ツバ・ナルト) さけのちゃんちゃん焼き 根菜と里芋の煮物 フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、さつまいも、胚芽米、さといも、きび砂糖、焼ふ	さけ、油揚げ、なると(乳・卵なし)、米、バター	なし、キャベツ、にんじん、れんこん、しめじ、ねぎ、なめこ、ごぼう、糸みつば、いんげん、レモン果汁	お茶 冷やしうどん ふかし芋
13 火	ごぼう スティック	ひき肉と大豆のカレー 福神漬け ツナサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、なたね油、油、はちみつ、オリーブ油、きび砂糖	豚ひき肉、大豆(ゆで)、ハム(乳含む)、豆乳、ツナ油漬缶	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、れんこん、なす、福神漬、レタス、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	お茶 ハムとレタスの チャーハン しゃきしゃきれんこん
14 水	ブロッコリー ごま和え	和風きのこスパゲティ コーンスープ さつま芋のサラダ フルーツ	さつまいも、胚芽米、オリーブ油、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖	牛乳、ベーコン(乳含む)、しらす干し、バター、みそ	なし、クリームコーン缶、たまねぎ、だいこん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、にんにく、パセリ、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 わかめとしらすの おにぎり 大根スティック(みそ)

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー538kcal・たんぱく質20.9g・脂質16.8g)





献立表



2022年09月

日付	朝おやつ	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 木	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(舞茸・大根) 魚の煮付け 五目煮豆 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、油	牛乳、あかうお、豆乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、みそ	メロン、生いも板こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、まいたけ、ねぎ、しょうが	牛乳 紅茶蒸しぼん ごぼうスティック
16 金	大根 スティック	ご飯 わかめスープ 鶏肉の梅肉焼き たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	胚芽米、マヨドレ(乳・卵なし)、米、きび砂糖、ごま油	鶏もも肉、牛乳、しらす干し、ベーコン(乳含む)、生クリーム、粉チーズ、バター	りんご、きゅうり、たまねぎ、ブロッコリー、エリンギ、しめじ、えのきたけ、うめ干し、わかめ(乾)	お茶 きのこのリゾット風 ゆでブロッコリー
17 土	こんぶ	カレーうどん キャベツのおかか和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、米、片栗粉、ごま、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、かつお節	メロン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶	お茶 焼きおにぎり 人参スティック
20 火	煮干し	ご飯 すまし汁(かいわれ・はんぺん) 大根と豚肉のみそ炒め さつまいもの煮物 フルーツ	さつまいも、胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、きび砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、みそ	メロン、だいこん、みかん缶、生いも板こんにゃく、にんじん、かりわねだま、ねぎ、かんでん、にんにく、黒きくらげ、しょうが	お茶 牛乳寒天(みかん缶) 人参パン
21 水	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) さんまの蒲焼 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、もち米、じゃがいも、きび砂糖、小麦粉、油	牛乳、さんま、きな粉、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、凍り豆腐、小豆	すいか、にんじん、板こんにゃく、いんげん、万能ねぎ、干しいたけ、こんぶ	お茶 二色おはぎ こんぶ
22 木	人参 スティック	コッペパン かぼちゃのクリームシチュー しょうゆフレンチサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、米、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、鶏もも肉、ちくわ(乳・卵なし)、バター	なし、キャベツ、日本かぼちゃ、たまねぎ、ごま油、にんじん、ブロッコリー、板こんにゃく、たけのこ(ゆで)、ごぼう、アッシュルーム、きんぴら、さみつぶ、ねぎ、焼きのり	お茶 炊き込みごはん すまし汁 (豆腐・みつば)
24 土	こんぶ	豚肉の味噌丼 かき玉汁 フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)、なたね油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ油漬缶、卵、みそ	メロン、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ	牛乳 ツナサンド チーズ
26 月 フルーツ 選択	煮干し	ご飯 すまし汁(麩・ツバ・ナルト) さけのちゃんちゃん焼き 根菜と里芋の煮物 フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、さつまいも、胚芽米、さといも、きび砂糖、焼ふ	さけ、油揚げ、なると(乳・卵なし)、米、バター	なし、キャベツ、にんじん、れんこん、しめじ、ねぎ、なめこ、ごぼう、糸みつば、いんげん、レモン果汁	お茶 冷やしうどん ふかし芋
27 火	ごぼう スティック	ひき肉と大豆のカレー 福神漬け ツナサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、なたね油、油、はちみつ、オリーブ油、きび砂糖	豚ひき肉、大豆(ゆで)、ハム(乳含む)、豆乳、ツナ油漬缶	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、れんこん、なす、福神漬、レタス、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	お茶 ハムとレタスの チャーハン しゃきしゃきれんこん
28 水	ブロッコリー ごま和え	和風きのこスパゲティ コーンスープ さつま芋のサラダ フルーツ	さつまいも、胚芽米、オリーブ油、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖	牛乳、ベーコン(乳含む)、しらす干し、バター、みそ	なし、クリームコーン缶、たまねぎ、だいこん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、にんにく、パセリ、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 わかめとしらすの おにぎり 大根スティック(みそ)
29 木	ゆで さつま芋	ご飯 和風きのこスープ(しめじ・えの) 豚肉のケチャップ炒め 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、油、はるさめ、ごま、ごま油、きび砂糖	豚肉、ツナ油漬缶、さけ(塩)	メロン、たまねぎ、きゅうり、大豆もやし、チンゲンサイ、しめじ、ピーマン、えのきたけ、にんじん、糸みつば、焼きのり	お茶 さけ茶漬け 中華きゅうり
30 金 誕生会	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(厚揚げ・わかめ) 鶏の唐揚げ シーザーサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、片栗粉、グラニュー糖、食パン(乳・卵なし)、油、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、オリーブ油、メープルシロップ	鶏もも肉、牛乳、生揚げ、クリームチーズ、みそ、バター、サワークリーム、ベーコン(乳含む)、粉チーズ、卵、豆乳	メロン、なし、ブルーベリー、きゅうり、レタス、サニーレタス、ねぎ、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	(幼児) 牛乳・ブルーベリークラン プルケーキ・メロン (乳児) 牛乳・ホットケーキ・メロン

9月のフルーツは、柿・梨・りんご・メロン等になります。

