



9月の献立表

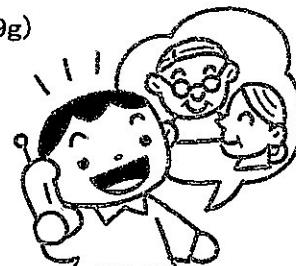
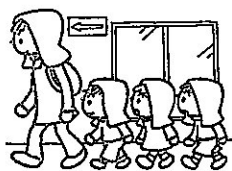


2023年09月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
01金	ゆでさつま芋	ご飯 わかめスープ 鶏肉の梅肉焼き 中華風サラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、米、油、ごま油	鶏もも肉、牛乳、豆乳、しらす干し	りんご、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、うめ干し、わかめ(乾)	牛乳 紅茶蒸しぼん ごぼうスティック
02土	人参スティック	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)、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
04月	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、米、油、ごま(乾)、きび砂糖	かじき、木綿豆腐、ベーコン(乳含む)、みそ	すいか、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、コーン缶、黒きくらげ	お茶 ケチャップライス 胡瓜スティック
05火	ブロッコリーごま和え	カレーうどん きゅうりとチーズの酢の物 ふかし芋 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、さつまいも、胚芽米、片栗粉、きび砂糖	豚肉、べにさけ、チーズ、しらす干し	メロン、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、しめじ、みかん缶、ねぎ、カットわかめ	お茶 鮭ごはん 大根スティック
06水	ゆでかぼちゃ	ご飯 みそ汁(舞茸・大根) 魚の煮付け 五目煮豆 フルーツ	米、胚芽米、きび砂糖、ごま、油	あかうお、鶏もも肉、大豆(ゆで)、みそ	メロン、こんにゃく、かぶ、だいこん、にんじん、ごぼう、まいたけ、ねぎ、しょうが、塩こんぶ	お茶 焼きおにぎり(しょうゆ) かぶの塩昆布あえぶ
07木	胡瓜スティック	ご飯 すまし汁(豆腐・しめじ) 大根と豚肉のみそ炒め 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、マカロニ、きび砂糖、米、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、きな粉、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、凍り豆腐	メロン、だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、しめじ、いんげん、こんぶ、万能ねぎ、にんにく、黒きくらげ、しょうが	牛乳 マカロニきな粉 こんぶ
08金	ごぼうスティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) さんまの蒲焼 野菜炒め フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、じゃがいも、きび砂糖、油、小麦粉	牛乳、さんま、みそ	すいか、キャベツ、みかん缶、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ほうれんそう、かんてん、万能ねぎ	お茶 牛乳寒天 ほうれん草のパン
09土	大根スティック	和風きのこスパゲティ スープ(キャベツ・わかめ) フルーツ	胚芽米、オリーブ油、きび砂糖、油	鶏ひき肉、ベーコン(乳含む)、煮干し、バター	メロン、まいたけ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、キャベツ、グリーンピース(冷凍)、万能ねぎ、しょうが、にんにく、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 鶏そぼろごはん 煮干し
11月	こんぶ	コッペパン かぼちゃのクリームシチュー スパゲティサラダ(ツナ) フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、マヨドレ(乳・卵なし)、油	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、ハム(乳含む)、ツナ油漬缶、バター	なし、日本かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、マッシュルーム	お茶 ごはんピザ 人参スティック
12火	おろし実演 粉ふき芋	ご飯 すまし汁(鮭・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	生うどん(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)、みそ、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水	かぶの煮物	ご飯 豆腐みそ汁(なめこ) 豚肉とじゃが芋の炒め物 なすのごま和え フルーツ	胚芽米、じゃがいも、米、油、ごま、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖	豚肉、木綿豆腐、豚肉、みそ	メロン、なす、たまねぎ、グリーンアスパラガス、なめこ、コーン缶、にんじん、万能ねぎ、糸みつば、にんにく	お茶 コーンのガーリックライス ゆでアスパラ(マヨドレ)
14木	ブロッコリーごま和え	ひき肉と大豆のカレー 福神漬 切り干し大根のサラダ フルーツ	バターロールパン(乳・卵含む)、胚芽米、小麦粉、油、マヨドレ(乳・卵なし)、はちみつ、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、ウインナー(乳・大豆含む)、大豆(ゆで)、豆乳	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、なす、ブロッコリー、福神漬、切り干しだいこん、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳 ウインナーパン ゆでブロッコリー

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー547kcal・たんぱく質21.6g・脂質16.9g)



献立表

2023年09月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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 金	ゆで さつま芋	ご飯 わかめスープ 鶏肉の梅肉焼き 中華風サラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、米、油、ごま油	鶏もも肉、牛乳、豆乳、しらす干し	りんご、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、うめ干し、わかめ(乾)	牛乳 紅茶蒸しぱん ごぼうスティック
16 土	人参 スティック	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)、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
19 火	煮干し	カレーうどん きゅうりとチーズの酢の物 ふかし芋 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、さつまいも、胚芽米、片栗粉、きび砂糖	豚肉、べにさげ、チーズ、しらす干し	メロン、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、しめじ、みかん缶、ねぎ、カットわかめ	お茶 鮭ごはん 大根スティック
20 水	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(舞茸・大根) 魚の煮付け 五目煮豆 フルーツ	米、胚芽米、きび砂糖、ごま、油	あかうお、鶏もも肉、大豆(ゆで)、みそ	メロン、こんにやく、かぶ、だいこん、にんじん、ごぼう、まいたけ、ねぎ、しょうが、塩こんぶ	お茶 焼きおにぎり(しょうゆ) かぶの塩昆布あえ
21 木	胡瓜 スティック	ご飯 すまし汁(豆腐・しめじ) 大根と豚肉のみそ炒め 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、もち米、胚芽米、きび砂糖、米、油、片栗粉、ごま油	豚肉、絹ごし豆腐、あずき(乾)、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、凍り豆腐、きな粉	メロン、だいこん、にんじん、こんにやく、ごぼう、ねぎ、こんぶ、しめじ、いんげん、万能ねぎ、にんにく、黒きくらげ、しょうが	お茶 二色おはぎ こんぶ
22 金	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) さんまの蒲焼 野菜炒め フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、じゃがいも、きび砂糖、油、小麦粉	牛乳、さんま、みそ	すいか、キャベツ、みかん缶、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ほうれんそう、かんてん、万能ねぎ	お茶 牛乳寒天 ほうれん草のパン
25 月	こんぶ	コッペパン かぼちゃのクリームシチュー スパゲティサラダ(ツナ) フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、マヨドレ(乳・卵なし)、油	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、ハム(乳含む)、ツナ油漬缶、バター	なし、日本かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、マッシュルーム	お茶 ごはんピザ 人参スティック
26 火	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(麩・ツパ・ナルト) さげのちゃんちゃん焼き 根菜と里芋の煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、さつまいも、胚芽米、さといも、きび砂糖、焼ふ	さげ、油揚げ、なると(乳・卵なし)、みそ、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 水	かぶの 煮物	ご飯 豆腐みそ汁(なめこ) 豚肉とじゃが芋の炒め物 なすのごま和え フルーツ	胚芽米、じゃがいも、米、油、ごま、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖	豚肉、木綿豆腐、豚肉、みそ	メロン、なす、たまねぎ、グリーンアスパラガス、なめこ、コーン缶、にんじん、万能ねぎ、糸みつば、にんにく	お茶 コーンのガーリックライス ゆでアスパラ(マヨドレ)
28 木	ブロッコリー ごま和え	ひき肉と大豆のカレー 福神漬 切り干し大根のサラダ フルーツ	バターロールパン(卵・乳含む)、胚芽米、小麦粉、油、マヨドレ(乳・卵なし)、はちみつ、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、ウインナー(乳・大豆含む)、大豆(ゆで)、豆乳	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、なす、ブロッコリー、福神漬、切り干しだいこん、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳 ウインナーパン ゆでブロッコリー
29 金 誕生会	大根 スティック	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、きび砂糖、食パン(乳・卵なし)、油、グラニュー糖、マヨドレ(乳・卵なし)、オリーブ油	鶏もも肉、牛乳、生揚げ、バター、卵、みそ、ベーコン(乳含む)、粉チーズ	メロン、なし、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・メロン キャラメルパウンドケーキ(乳児)お茶・メロンおにぎり(ふりかけ)
30 土	ゆで さつま芋	和風きのこスパゲティ スープ(キャベツ・わかめ) フルーツ	胚芽米、オリーブ油、きび砂糖、油	鶏ひき肉、ベーコン(乳含む)、煮干し、バター	メロン、まいたけ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、キャベツ、グリンピース(冷凍)、万能ねぎ、しょうが、にんにく、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 鶏そぼろごはん 煮干し

9月の果物は柿・梨・りんご・メロン等になります。

