



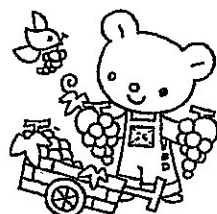
9月の献立表

みどりの保育園(一般)

2024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	
02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、小麦粉、きび砂糖、米、油、ごま(乾)、きび砂糖	牛乳、かじき、豆乳、木綿豆腐、みそ、バター	すいか、にんじん、キャベツ、こまつな、えのきたけ、干しぶどう、コーン缶、黒きくらげ	牛乳 スコーン(レーズン) 人参スティック
03火	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(豆腐・しめじ) 大根と豚肉のみそ炒め かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、米、油、片栗粉、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま油	豚肉、絹ごし豆腐、豚肉、みそ、バター	メロン、だいこん、かぼちゃ、生いも、板こんにゃく、にんじん、グリーンアスパラガス、ねぎ、コーン缶、しめじ、万葉ねぎ、にんにく、黒きくらげ、しょうが	お茶 コーンのガーリックライス ゆでアスパラ(マヨドレ)
04水	ごぼうスティック	ご飯 ジュリエヌスープ 鶏肉の梅肉焼き 中華風サラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、米、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま、ごま油	鶏もも肉、牛乳、とろけるチーズ、しらす干し、バター、ベーコン(乳含む)	りんご、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、うめ干し、ピーマン、セロリ、パセリ、わかめ(乾)	牛乳 ポテトのチーズ焼き ゆでブロッコリー
05木	ゆでかぼちゃ	ご飯 みそ汁(もやし・人参) 揚げ魚の甘酢あんかけ ふかし芋 フルーツ	米、さつまいも、胚芽米、片栗粉、油、米、ごま、きび砂糖	ホキ、みそ	なつみかん、たまねぎ、かぶ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、干しいたけ、塩こんぶ	お茶 焼きおにぎり(しょうゆ) かぶの塩昆布あえ
06金	人参スティック	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	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、オリーブ油、片栗粉、油、はちみつ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、大豆、豆乳、粉チーズ	なし、たまねぎ、みかん缶、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、なす、福神漬、切り干しだいこん、赤ピーマン、ピーマン、かんでん、にんにく、しょうが	お茶 牛乳寒天 ほうれん草のクラッカー
07土	ゆでさつま芋	豚肉の味噌丼 スープ(豆腐・わかめ) 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	牛乳、豚肉、チーズ、絹ごし豆腐、しらす干し、みそ	メロン、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、わかめ(乾)、あおのり	牛乳 カルシウムトースト チーズ
09月	こんぶ	ご飯 中華風スープ(青梗菜) 肉団子の甘酢あん 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、米、パン粉、きび砂糖、片栗粉、はるさめ、小麦粉、油、米、ごま油、ごま、油	豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶、煮干し	メロン、たまねぎ、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、えのきたけ、糸みつば、しょうが、干しいたけ、焼きのり	お茶 たぬき丼 煮干し
10火	ブロッコリーごま和え	ご飯 みそ汁(ニラ・玉ねぎ) 鮭のムニエル ほうれん草とベーコンの炒め物 フルーツ	胚芽米、米、小麦粉、油、きび砂糖	さけ、みそ、油揚げ、ベーコン(乳含む)、バター	メロン、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、グリーンピース(冷凍)、にら、干しいたけ、ひじき	お茶 ひじき御飯 胡瓜スティック
11水	大根スティック	コッペパン かぼちゃのクリームシチュー トマトとバジルのサラダ フルーツ	米、コッペパン(乳・卵なし)、きび砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、きな粉、バター	なし、トマト、日本かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、バジル・パセリ	お茶 きび団子 ごぼうスティック
12木	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(かいわれ・はんぺん) 豚肉のごまみそだれ 野菜のおかか和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、米、ごま油、オリーブ油、すりごま、きび砂糖	牛乳、豚肉、たらこ、豆乳、みそ、バター、かつお節	すいか、チンゲンサイ、緑豆もやし、えだまめ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、かいわれだいこん、しょうが、焼きのり	牛乳 たらこうどん ゆで枝豆
13金	胡瓜スティック	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、強力粉、きび砂糖、米、油、ごま(乾)、きび砂糖	牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、みそ	すいか、にんじん、キャベツ、こまつな、えのきたけ、干しぶどう、コーン缶、黒きくらげ	牛乳 手作りパン(レーズン) 人参スティック
14土	人参スティック	冷やし皿うどん さつま芋のレモン煮 フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、さつまいも、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖	ゆで卵、ツナ油漬缶、ハム(乳含む)	メロン、きゅうり、ミニトマト、レモン果汁、干しいたけ、カットわかめ、だいこん	お茶 おにぎり(ツナ) 大根スティック

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー548kcal・たんぱく質21.1g・脂質17.3g)





献立表



2024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	
17 火	煮干し	ご飯 すまし汁(豆腐・しめじ) 大根と豚肉のみそ炒め かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、米、油、片栗粉、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま油	豚肉、絹ごし豆腐、豚肉、みそ、バター	メロン、だいこん、かぼちゃ、生いも板こんにやく、にんじん、グリーンアスパラガス、ねぎ、コーン缶、しめじ、万能ねぎ、にんにく、黒さくらげ、しょうが	お茶 コーンのガーリックライス ゆでアスパラ (マヨドレ)
18 水	ごぼうスティック	ご飯 ジュリエンスープ 鶏肉の梅肉焼き 中華風サラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、米、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま、ごま油	鶏もも肉、牛乳、とろけるチーズ、しらす干し、バター、ベーコン(乳含む)	りんご、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、うめ干し、ピーマン、セロリ、パセリ、わかめ(乾)	牛乳 ポテトのチーズ焼き ゆでブロッコリー
19 木	ゆでかぼちゃ	ご飯 みそ汁(もやし・人参) 揚げ魚の甘酢あんかけ ふかし芋 フルーツ	米、さつまいも、胚芽米、片栗粉、油、米、ごま、きび砂糖	ホキ、みそ	なつみかん、たまねぎ、かぶ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、干しいたけ、塩こんぶ	お茶 焼きおにぎり (しょうゆ) かぶの塩昆布あえ
20 金 きみどり お泊り 保育	人参スティック	ひき肉と大豆のカレー 福神漬け 切り干し大根のサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、オリーブ油、片栗粉、油、はちみつ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、大豆、豆乳、粉チーズ	なし、たまねぎ、みかん缶、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、なす、福神漬、切り干しだいこん、赤ピーマン、ピーマン、かんてん、にんにく、しょうが	お茶 牛乳寒天 ほうれん草のグラッカー
21 土 きみどり お泊り 保育	ゆでさつま芋	豚肉の味噌丼 スープ(豆腐・わかめ) 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	牛乳、豚肉、チーズ、絹ごし豆腐、しらす干し、みそ	メロン、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、わかめ(乾)、あおのり	牛乳 カルシウムトースト チーズ
24 火 おろし 実演	ブロッコリーごま和え	ご飯 みそ汁(ニラ・玉ねぎ) 鮭のムニエル ほうれん草とベーコンの炒め物 フルーツ	胚芽米、米、小麦粉、油、きび砂糖	さけ、みそ、油揚げ、ベーコン(乳含む)、バター	メロン、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、グリーンピース(冷凍)、にら、干しいたけ、ひじき	お茶 ひじき御飯 胡瓜スティック
25 水	大根スティック	コッペパン かぼちゃのクリームシチュー トマトとパジルのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、もち米、胚芽米、きび砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、あずき(乾)、バター、きな粉	なし、トマト、日本かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、パジル・バジリコ	お茶 二色おはぎ ごぼうスティック
26 木	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(かいわれ・はんぺん) 豚肉のごまみそだれ 野菜のおかか和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、米、ごま油、オリーブ油、すりごま、きび砂糖	牛乳、豚肉、たらこ、豆乳、みそ、バター、かつお節	すいか、チンゲンサイ、緑豆もやし、えだまめ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、かいわれだいこん、しょうが、焼きのり	牛乳 たらこうどん ゆで枝豆
27 金 誕生会	胡瓜スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏の唐揚げ お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、片栗粉、きび砂糖、油、米	鶏もも肉、牛乳、卵、ハム(乳含む)、みそ、バター、大豆、いんげんまめ、鶏ひき肉	なし、メロン、パイン缶、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えだまめ、にんにく、しょうが、グリーンピース(冷凍)	(幼児)牛乳・梨 ハワイアンケーキ (乳児)お茶・梨 鶏そぼろごはん
28 土	人参スティック	冷やし皿うどん さつま芋のレモン煮 フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、さつまいも、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖	ゆで卵、ツナ油漬缶、ハム(乳含む)	メロン、きゅうり、ミニトマト、レモン果汁、干しいたけ、カットわかめ、だいこん	お茶 おにぎり(ツナ) 大根スティック
30 月	こんぶ	ご飯 中華風スープ(青梗菜) 肉団子の甘酢あん 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、米、パン粉、きび砂糖、片栗粉、はるさめ、小麦粉、油、米、ごま油、ごま、油	豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶、煮干し	メロン、たまねぎ、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、えのきたけ、糸みつば、しょうが、干しいたけ、焼きのり	お茶 たぬき丼 煮干し

9月のフルーツは柿・梨・りんご・メロン等になります。



さけ(鮭)

秋になるといつせいに川をのぼってくる

鮭は、胃腸を快調にするビタミン類が豊富。塩焼き、ムニエル、フライなど食べ方いろいろ。加工しても栄養価が損なわれず、粕漬やくんせいなどにも。