



9月の献立表

2023年09月

関戸みどりの保育園(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	人参 スティック	鶏肉うどん はくさいとじゃこのサラダ かぼちゃのバター焼き フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、ご ま(むき)、ごま油、きび 砂糖	鶏もも肉、しらす干し、 バター、かつお節、粉 チーズ	なし、かぼちゃ、はくさい、 きゅうり、もやし、ほ うれんそう、にんじん、 ねぎ、焼きのり	お茶 おかかおにぎり 胡瓜スティック
02 土	チーズ	カレー風味の豚丼 すまし汁(豆腐・にら) フルーツ	胚芽米、干しそうめん、 マヨドレ(卵・乳なし)、 片栗粉、なたね油、き び砂糖、ごま油	豚肉(ロース・脂身付)、 絹ごし豆腐、油揚げ	なし、たまねぎ、ブロッ コリー、にんじん、しめじ、 にら、グリンピース、ねぎ、 にんにく、干しいたけ	お茶 にゅうめん ゆでブロッコリー
04 月	煮干し	ご飯 みそ汁(えのき・チンゲン菜) かじきの照り焼き 五目豆 フルーツ	胚芽米、小麦粉、なた ね油、きび砂糖	牛乳、かじき、豆乳、大 豆(ゆで)、鶏もも肉、 豆みそ、米みそ(淡色 辛みそ)	りんご、えのき、チンゲ ン菜、だいこん、にんじ ん、生いも板こんにやく、 ごぼう、りりりこんぶ (だし用)	牛乳 甘納豆蒸しパン 大根スティック
05 火	ゆで とうもろこし	ご飯 すまし汁(お麩、わかめ) 鶏ささみの梅肉焼き 小松菜のごまあえ フルーツ	胚芽米、ごま、焼ふ、き び砂糖、オリーブ油、 なたね油、片栗粉	鶏ささみ、油揚げ	なし、こまつな、キャベ ツ、れんこん、にんじん、 グリンピース(冷凍)、ね ぎ、うめ干し、ひじき、干 しいたけ、わかめ(乾)	お茶 ひじき御飯 しゃきしゃきれんこん
06 水	ブロッコリー のごまあえ	ご飯 豆腐みそ汁(なめこ) 魚の竜田揚げ たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳 なし)、なたね油、片栗 粉、ごま油、きび砂糖	牛乳、さば、木綿豆 腐、とろけるチーズ、し らす干し、米みそ(淡色 辛みそ)	かき、きゅうり、にんじ ん、なめこ、たまねぎ、 糸みつば、しょうが	牛乳 チーズトースト 人参スティック
07 木	きゅうり スティック	コッペパン かぼちゃのクリームシチュー かぶとハムのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、小麦粉、 きび砂糖、なたね油、 ごま(乾)	牛乳、鶏もも肉、ハム (卵なし・乳含む)、バ ター、米みそ(淡色辛 みそ)、いわし(煮干し)	かき、日本かぼちゃ、 かぶ、にんじん、たまね ぎ、ブロッコリー、コー ン缶、マッシュルーム	お茶 五平もち 煮干し
08 金	粉ふき芋	ご飯 和風きのこスープ 豚肉のバーベキュー焼き スパゲティサラダ フルーツ	胚芽米、マヨドレ(卵・ 乳なし)、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身 付)、しらす干し、ツナ 油漬缶	りんご、チンゲンサイ、キャベ ツ、きゅうり、はくさい、えのき たけ、にんじん、にら、こんぶ (だし用)、干しいたけ、たま ねぎ	お茶 雑炊 こんぶ
09 土	チーズ	とん汁うどん がんもの含め煮 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、き び砂糖、ごま	豚肉(肩ロース・脂身 付)、がんもどき、豆み そ	かき、にんじん、キャベ ツ、ごぼう、だいこん、 えのきたけ、ねぎ、いん げん、カットわかめ	お茶 わかめおにぎり すまし汁 (えのき・キャベツ)
11 月	煮干し	ご飯 春雨スープ 鶏肉のソテー(ねぎソース) ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ	胚芽米、さつまいも、は るさめ、きび砂糖、なた ね油、ごま油、片栗粉	鶏もも肉、ヨーグルト(無 糖)、バター	なし、ほうれんそう、み かん缶、パン缶、もやし、 コーン缶、にんじ ん、ねぎ、干しいたけ	お茶 フルーツヨーグルト ふかし芋
12 火	大根 スティック	ご飯 すまし汁(麩・ミツハ・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	胚芽米、さといも、なた ね油、焼ふ、ごま油、き び砂糖	さけ、ウインナー、なる と、米みそ(淡色辛み そ)	りんご、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、たまねぎ、ご ぼう、れんこん、ピーマ ン、糸みつば、いんげん	お茶 ウインナーピラフ 中華きゅうり
13 水	かぼちゃ の煮物	ひき肉と大豆のドライカレー しょうゆフレンチサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、メープルシロ ップ、きび砂糖、小麦 粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、豆 乳、大豆(ゆで)、卵、 ちくわ、バター	なし、たまねぎ、キャベ ツ、ごぼう、こまつな、 にんじん、福神漬、 ピーマン、にんにく	牛乳 ホットケーキ ごぼうスティック
14 木	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 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	ゆで中華めん、胚芽 米、じゃがいも、小麦 粉、なたね油、きび砂 糖、片栗粉	さんま、豚ひき肉、チー ズ、ちくわ、豆みそ、凍 り豆腐	かき、にんじん、板こんにやく、 大豆もやし、きゅう り、ごぼう、ねぎ、いんげ ん、たまねぎ、たけのこ (ゆで)、しょうが	お茶 ジャージャー麺 チーズ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー567kcal・たんぱく質22.5g・脂質17.1g)
材料の食材は都合により変更になる場合があります。
29日(金)はお誕生会メニューです。



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	人参 スティック	鶏肉うどん はくさいとじゃこのサラダ かぼちゃのバター焼き フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、ごま(むき)、ごま油、きび砂糖	鶏もも肉、しらす干し、バター、かつお節、粉チーズ	なし、かぼちゃ、はくさい、きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、焼きのり	お茶 おかかおにぎり 胡瓜スティック
16 土	チーズ	カレー風味の豚丼 すまし汁(豆腐・にら) フルーツ	胚芽米、干しそうめん、マヨドレ(卵・乳なし)、片栗粉、なたね油、きび砂糖、ごま油	豚肉(ロース・脂身付)、絹ごし豆腐、油揚げ	なし、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、にら、グリーンピース、ねぎ、にんにく、干しいたけ	お茶 にゅうめん ゆでブロッコリー
19 火	煮干し	ご飯 すまし汁(お麩、わかめ) 鶏ささみの梅肉焼き 小松菜のごまあえ フルーツ	胚芽米、ごま、焼ふ、きび砂糖、オリーブ油、なたね油、片栗粉	鶏ささみ、油揚げ	なし、こまつな、キャベツ、れんこん、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、うめ干し、ひじき、干しいたけ、わかめ(乾)	お茶 ひじき御飯 しゃきしゃきれんこん
20 水	ブロッコリー のごま和え	ご飯 豆腐みそ汁(なめこ) 魚の竜田揚げ たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、なたね油、片栗粉、ごま油、きび砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、とろけるチーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	かき、きゅうり、にんじん、なめこ、たまねぎ、糸みつば、しょうが	牛乳 チーズトースト 人参スティック
21 木 お彼岸	きゅうり スティック	コッペパン かぼちゃのクリームシチュー かぶとハムのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、もち米、きび砂糖、胚芽米、小麦粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉、あずき(乾)、ハム(卵なし・乳含む)、バター、いわし(煮干し)、きな粉	かき、日本かぼちゃ、かぶ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、マッシュルーム	お茶 二色おはぎ 煮干し
22 金	粉ふき芋	ご飯 和風きのこスープ 豚肉のパーベキュー焼き スパゲティサラダ フルーツ	胚芽米、マヨドレ(卵・乳なし)、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、しらす干し、ツナ油漬缶	りんご、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、はくさい、えのきたけ、にんじん、にら、こんぶ(だし用)、干しいたけ、たまねぎ	お茶 雑炊 こんぶ
25 月	煮干し	ご飯 春雨スープ 鶏肉のソテー(ねぎソース) ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ	胚芽米、さつまいも、はるさめ、きび砂糖、なたね油、ごま油、片栗粉	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、バター	なし、ほうれんそう、みかん缶、パイン缶、もやし、コーン缶、にんじん、ねぎ、干しいたけ	お茶 フルーツヨーグルト ふかし芋
26 火	大根 スティック	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	胚芽米、さといも、なたね油、焼ふ、ごま油、きび砂糖	さげ、ウインナー、なると、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、れんこん、ピーマン、糸みつば、いんげん	お茶 ウインナーピラフ 中華きゅうり
27 水	かぼちゃ の煮物	ひき肉と大豆のドライカレー しょうゆフレンチサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、メープルシロップ、きび砂糖、小麦粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、大豆(ゆで)、卵、ちくわ、バター	なし、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、こまつな、にんじん、福神漬、ピーマン、にんにく	牛乳 ホットケーキ ごぼうスティック
28 木	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 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	ゆで中華めん、胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、きび砂糖、片栗粉	さんま、豚ひき肉、チーズ、ちくわ、豆みそ、凍り豆腐	かき、にんじん、板こんにやく、大豆もやし、きゅうり、ごぼう、ねぎ、いんげん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しょうが	お茶 ジャージャー麺 チーズ
29 金 誕生会	ゆで さつま芋	雑穀ご飯 わかめスープ 鶏の唐揚げ ハワイアンサラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、きび砂糖、片栗粉、なたね油、押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわもち、ごま(乾)	鶏もも肉、牛乳、生クリーム(乳脂肪)、あずき(乾)	かき、キャベツ、たまねぎ、パイン缶、きゅうり、えのきたけ、ブルーベリー、ほうれんそう、ブルーベリージャム、しょうが、にんにく、わかめ(乾)、レモン果汁	お茶 ブラマンジェ (ブルーベリー) ほうれん草のパン
30 土	チーズ	とん汁うどん がんもの含め煮 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、きび砂糖、ごま	豚肉(肩ロース・脂身付)、がんもどき、豆みそ	かき、にんじん、キャベツ、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ、いんげん、カットわかめ	お茶 わかめおにぎり すまし汁 (えのき・キャベツ)

今月の果物は、すいか、メロン、りんご、梨、かきなどになります。

