

2021年9月 献立表 おそき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ	
				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						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		
1	水	※あづきごはん いわしだんごのトマトにこみ はなやさいのバターいため なめことうふのみぞしる	やさしいジュース ※ピスケット (災害用備蓄品) バナナ	米、パン粉、オリーブ油、砂糖 いちじく、木綿豆腐、みそ、ベーコン、あづき(乾)、バター	野菜ジュース、バナナ、ブロッコリー、なめこ、カリフラワー、ホールトマト缶、あさつき	*	17	金	しょうゆラーメン さつまいものよしのに ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ごへいもち ヨーグルト	中華めん、さつまいも、米、三温糖、砂糖、油、片栗粉 牛乳、豚肉(肩ロース)、しらず干し、卵、バター、生クリーム	野菜ジュース、バナナ、ブロッコリー、なめこ、カリフラワー、ホールトマト缶、あさつき	中華めん、さつまいも、米、三温糖、砂糖、油、片栗粉 牛乳、ヨーグルト(加糖)、焼き豚、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児、しらず干し)、みそ	やし、ほうれんそう、コン缶、にんじん、ねぎ		
2	木	ぶたにくのしょうがやきどん きりばしだいこんのゴマずあえ もずくとチングンサイのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう こうちゃんのケーキ	米、すりごま、砂糖、油、片栗粉、ごま油、小麦粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらず干し、卵、バター、生クリーム	*	18	土	さけのさんしょくませごはん キャベツのゴママヨサラダ かぼちゃのみぞしる	ぎゅうにゅう くろゴマサンド バナナ	中華めん、さつまいも、米、三温糖、砂糖、油、片栗粉 牛乳、ヨーグルト(加糖)、焼き豚、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児、しらず干し)、みそ	牛乳、生揚げ、さけ、卵、みそ、黒すりごま、油、ごま 牛乳、卵、生揚げ、さけ、卵、みそ、無塩バター、チーズ	牛乳、ヨーグルト(加糖)、焼き豚、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児、しらず干し)、みそ	バナナ、日本かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう		
3	金	しょうゆラーメン さつまいものよしのに ミニフィッシュ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ごへいもち	中華めん、さつまいも、米、三温糖、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、焼き豚、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児、しらず干し)、みそ	*	19	日			牛乳、豚肉(肩ロース)、しらず干し、卵、バター、生クリーム	牛乳、生揚げ、さけ、卵、みそ、黒すりごま、油、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、焼き豚、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児、しらず干し)、みそ	バナナ、日本かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ		
4	土	さけのさんしょくませごはん キャベツのゴママヨサラダ かぼちゃのみぞしる バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド バナナ	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、黒すりごま、油、ごま	牛乳、卵、生揚げ、さけ、卵、みそ、無塩バター、チーズ	*	20	月	敬老の日		牛乳、卵、ビザ用ミックスチーズ、バター、ハム、きな粉 オレンジ	牛乳、卵、ビザ用ミックスチーズ、バター、ハム、きな粉	牛乳、卵、ビザ用ミックスチーズ、バター、ハム、きな粉 オレンジ、日本かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり	バナナ、日本かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、ねぎ		
5	日						21	火	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) チーズオムレツ コールスローサラダ かぼちゃのボタージュ オレンジ	むぎちゃん ※きなこおはぎ (お彼岸) オレンジ	牛乳パン(天然酵母パン)、もち米、小麦粉、油、三温糖、砂糖 牛乳、卵、ビザ用ミックスチーズ、かつお(秋)、バター、ハム	牛乳パン(天然酵母パン)、もち米、小麦粉、油、三温糖、砂糖 牛乳、卵、ビザ用ミックスチーズ、かつお(秋)、バター、ハム	牛乳パン(天然酵母パン)、もち米、小麦粉、油、三温糖、砂糖 牛乳、卵、ビザ用ミックスチーズ、かつお(秋)、バター、ハム	オレンジ、日本かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり		
6	月	※くりごはん ぶりのてりやき さといものにもの かきたまみみぞしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこドーナツ	米、さといも、くりの甘露煮、小麦粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶり、生揚げ、みそ、卵	*	22	水	ごはん ゆーりんちー ひじきまめ だいこんのみぞしる	ぎゅうにゅう ふんわりおいもパン バナナ	牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、油揚げ、卵、バター、みそ	牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、油揚げ、卵、バター、みそ	牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、油揚げ、卵、バター、みそ	バナナ、もやし、チングンサイ、にんじん、ねぎ、ひじき、だいこん		
7	火	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) チーズオムレツ コールスローサラダ かぼちゃのボタージュ オレンジ	むぎちゃん あきがつおの おにぎり	牛乳パン(天然酵母パン)(0~1歳児、食パン)、米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、卵、ビザ用ミックスチーズ、かつお(秋)、バター、ハム	*	23	木	秋分の日							
8	水	ごはん ゆーりんちー ひじきまめ だいこんのみぞしる	ぎゅうにゅう フレンチトースト バナナ	米、ロールパン、片栗粉、砂糖、油、食パン	牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、油揚げ、卵、バター、みそ	*	24	金	ハヤシライス ごぼうとコーンのサラダ さといもとわかめのみぞしる	ジョア なめこうどん なし	豚こま肉、みそ、油揚げ	豚こま肉、みそ、油揚げ	豚こま肉、みそ、油揚げ	なしたまねぎ、ごぼう、にんじん、ホールトマト、コーン缶、エリンギ、しめじ、生わかめ、ほうれんそう、なめこ		
9	木	ざっこまいごはん さけのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ とうふとえのきのすまじる ゼリー	ぎゅうにゅう ウインナーマフィン	米、ごま、マヨネーズ、油、強化米、きび(精白粒)、三温糖、砂糖	牛乳、ベニにさけ、木綿豆腐、卵、ウインナー、みそ	*	25	土	ひじきとツナのチャーハン もやしときゅうりのこんぶあえ しめじととうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ツナサンド バナナ	ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、みつば	牛乳、ツナ油漬缶、木綿豆腐、卵	牛乳、ツナ油漬缶、木綿豆腐、卵	牛乳、ツナ油漬缶、木綿豆腐、卵	バナナ、もやし、しめじ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、ビーマン、しいたけ、ひじき、昆布	
10	金	ハヤシライス ごぼうとコーンのサラダ さといもとわかめのみぞしる	ジョア なめこうどん なし	米、ゆでうどん、さといも、マヨネーズ、油、すりごま	豚こま肉、みそ、油揚げ	*	26	日								
11	土	ひじきとツナのチャーハン もやしときゅうりのこんぶあえ しめじととうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ツナサンド バナナ	米、食パン、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、ツナ油漬缶、木綿豆腐、卵	*	27	月	ごはん さんまのかばやき さんしょくやさいのナムル とうがんのみぞしる	ぎゅうにゅう カボチャパイ オレンジ	バナナ、もやし、しめじ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、ビーマン、しいたけ、ひじき、昆布	牛乳、さんま、生揚げ、みそ、バター	牛乳、さんま、生揚げ、みそ、バター	オレンジ、ほうれんそう、かぼちゃ、とうがん、もやし、にんじん、なす、糸こんにゃく、しょうが		
12	日					*	28	火	エリンギライス とりにくのマーマレードやき マカロニサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも なし	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン、バター	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン、バター	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン、バター	なし、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、マーマレード		
13	月	ごはん さんまのかばやき さんしょくやさいのナムル とうがんのみぞしる	ぎゅうにゅう カボチャパイ オレンジ	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、さんま、生揚げ、みそ、バター	*	29	水	なめし いわしだんごのトマトにこみ はなやさいのバターいため なめことうふのみぞしる	やさいじゅース おからスコーン バナナ	オレンジ、ほうれんそう、かぼちゃ、とうがん、もやし、にんじん、なす、糸こんにゃく、しょうが	牛乳、片栗粉、油、ごま油	牛乳、さんま、生揚げ、みそ、バター	オレンジ、ほうれんそう、かぼちゃ、とうがん、もやし、にんじん、なす、糸こんにゃく、しょうが		
14	火	エリンギライス とりにくのマーマレードやき マカロニサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも なし	米、さつまいも、マカロニ、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン、バター	*	30	木	ぶたにくのしょうがやきどん きりばしだいこんのゴマずあえ もずくとチングンサイのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう りんごデニッシュパン ゼリー	なめし いわしだんごのトマトにこみ はなやさいのバターいため なめことうふのみぞしる	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらず干し 牛乳、豚肉(肩ロース)、しらず干し 牛乳、豚肉(肩ロース)、しらず干し	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらず干し 牛乳、豚肉(肩ロース)、しらず干し 牛乳、豚肉(肩ロース)、しらず干し	なめし いわしだんごのトマトにこみ はなやさいのバターいため なめことうふのみぞしる	なめし いわしだんごのトマトにこみ はなやさいのバターいため なめことうふのみぞしる	なめし いわしだんごのトマトにこみ はなやさいのバターいため なめことうふのみぞしる
15	水	なめし いわしだんごのトマトにこみ ※おつきみうさぎ なめことうふのみぞしる	やさいじゅース おからスコーン バナナ	米、メープルシロップ、砂糖	いちじく、木綿豆腐、かぼちゃ、うすら卵水煮缶、あらから、みそ、ヨーグルト(無糖)、バター	野菜ジュース、バナナ、なめこ、ホールトマト缶、あさつき			1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	581/408 kcal 20.7/14.5 g 17.6/12.3 g 2.3/1.6 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.5/1.7 mg 232/160 mg 29/21 mg 4.3/3.0 g			
16	木	ぶたにくのしょうがやきどん きりばしだいこんのゴマずあえ もずくとチングンサイのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう りんごデニッシュパン ゼリー	米、すりごま、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらず干し	たまねぎ、はくさい、チングンサイ、きゅうり、しめじ、にんじん、赤ビーマン、おきなわもずく、切り干しだいこん、刻みこんぶ、しょうが										



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

表記→※行事・季節献立

\* 行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

\* 先月より、1か月平均栄養量を3歳未満児も表記しています。

9月1日は防災の日です。保育園では引き渡し訓練もあります。おやつには災害備蓄食品のミルククッキーを提供します。災害備蓄食品にしておくものは、普段食べ慣れた味のものや、野菜や果物が摂れるように、ジュースや缶詰、ドライパックなどもあるといいそうです。

