

## 2023年 9月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前 午 後
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	金	わかめごはん 鶏肉と野菜の炒め物 みそ汁(かぶ、しめじ) 果物(バナナ) 麦茶	調合油 精白米 うち米 中華めん ごま油	鶏肉 みそ 豚肉 牛乳	パッ キャツ かたわかめ ぶなしめじ にんじん、玉ねぎ かぶ、りよくとうもやし	せんべい 麦茶 牛乳 もやしラーメン 麦茶 牛乳	
2	土	茄子とトマトのスパゲティ スープ(オクラ、コーン) 果物缶詰 麦茶	上白糖 スパゲティ 炒め油 パン	パコン 牛乳	黄桃缶 コーン缶 トマト缶 わか にんにく なす、たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 パン 麦茶 牛乳	
4	月	カレーライス(チキン) ゴーヤ入りツナサラダ スープ(白菜、えのき) 麦茶	調合油、じゃがいも 精白米 うち米 上白糖、パパロの素 マヨネーズ カレー 炒め油、りんごジャム	鶏肉 ツナ 牛乳	キャツ はくさい にんにく にんじん にがり、えのきだけ たまねぎ、しょうが	クラッカー 麦茶 牛乳 パパロアムース 麦茶 牛乳	
5	火	ごはん ホキのオーロラソース 茄子とピーマンのごま味噌炒め みそ汁(ほうれん草、玉ねぎ) 麦茶	調合油 精白米 うち米 白ごま 片栗粉 上白糖、ごま油 マヨネーズ、ピーマン	粹 みそ 豚肉 牛乳	青ピーマン ほうれん草 なす たまねぎ 乾しいたけ キャツ、にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 焼きビーフン 麦茶 牛乳	
6	水	ゆかりごはん 炒り豆腐 もやしと小松菜のナムル みそ汁(切干大根、わかめ) 麦茶	調合油 精白米 うち米 白ごま、上白糖 みそ さつまいも ごま油、バター ホットケーキミックス粉	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	切干大根 乾しいたけ かたわかめ、こまつな りよくとうもやし ふりかけ ゆかり にんじん、たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 さつま芋蒸しパン 麦茶 牛乳	
7	木	ごはん 太刀魚の照り焼き 中華ピクルス みそ汁(しいたけ、南瓜) 麦茶	精白米 うち米 上白糖 ごま油 もみじまんじゅう	たちうお みそ 牛乳	しいたけ にんじん だいこん きゅうり かぼちゃ	ヨーグルト 麦茶 もみじ饅頭 麦茶 牛乳	
8	金	ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーとコーンのサラダ もやしスープ 麦茶	上白糖 ロールパン 炒め油 精白米 うち米 精白米 もち米	豚ひき肉 大豆水煮缶 油揚げ 牛乳 きなこ	えだまめ コーン缶、パポリー 乾しいたけ トマト缶、たまねぎ りよくとうもやし ぶなしめじ、にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 8日・かやくごはん 【お彼岸】22日: きなこおはき 麦茶、牛乳	
9	土	冷やしきつねうどん チーズはんぺん 果物缶詰 麦茶	干しうどん 上白糖 ぶどうパン	油揚げ パポリー はんぺん 牛乳	黄桃缶 ねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
11	月	スタミナ丼 大根とキャベツのゆかり和え みそ汁(茄子、麩) 麦茶	麩 精白米 うち米 片栗粉 上白糖 ごま油	豚肉 みそ ヨーグルト	キャツ、黄桃缶 ふりかけ ゆかり にんじん にら、たまねぎ なす、パインアップル だいこん、みかん缶	クラッカー 麦茶 牛乳 フルーツもりもりヨーグルト 麦茶	
12	火	ごはん 赤魚の煮つけ 南瓜サラダ みそ汁(豆腐、長ねぎ) 麦茶	精白米 うち米 上白糖 マヨネーズ そうめん	赤魚 木綿豆腐 ローソム みそ かまぼこ 牛乳	ねぎ しょうが きゅうり かぼちゃ 焼きのり	せんべい 麦茶 牛乳 そうめん 麦茶 牛乳	
13	水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃがいもソテー みそ汁(チンゲン菜、人参) 麦茶	調合油 精白米 うち米 上白糖、食パン マーマレードジャム 炒め油、バター 小麦粉、グラニュー糖	鶏肉 みそ 牛乳	いんげん チンゲンサイ にんじん	ビスケット 麦茶 牛乳 メロンパン風トースト 麦茶 牛乳	
14	木	ごはん 鮭のチーズ焼き ほうれん草の中華和え みそ汁(大根、油揚げ) 麦茶	調合油 精白米 うち米 白ごま 上白糖 ごま油 小麦粉、じゃがいも	油揚げ パポリー みそ さけ 納豆 牛乳	コーン缶 ほうれん草 だいこん ねぎ にんじん	ヨーグルト 麦茶 チヂミ 麦茶 牛乳	
29	金	【お誕生日会】 さつまいもごはん そうからあげ キャベツとパプリカのマヨサラダ みそ汁(にんじん、わかめ) 麦茶	黒ごま 調合油 精白米 うち米 片栗粉、プリン 上白糖、さつまいも マヨネーズ、せんべい	鶏肉 みそ 牛乳 キャツ	赤パプリカ キャツ かたわかめ にんじん しょうが みかん缶、パイン缶	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 プリンアラモード 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

### 【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	463kcal	548kcal
たんぱく質	18.0g	21.4g
脂質	15.3g	16.9g