

9月献立予定

2022年

しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
1	木	ごはん 梨 チンジャガロース マカロニサラダ みそ汁	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、ホットケーキ粉、 じゃがいも、★卵不使用 マヨネーズ、マカロニ、 油、砂糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚肉(肩ロ- ス)、絹ごし豆腐、 みそ、油揚げ、生 わかめ	なし、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ピーマン、しいた け、コーン缶、にんにく、 しょうが	牛乳
2	金	ごはん ミニゼリー ホイコーロー 豆腐のナゲット かき玉汁	牛乳 肉まん <small>(えびエキスが入っています)</small>	米、油、砂糖、片 栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロ- ス)、◎卵、生わか め	キャベツ、にんじん、 ピーマン、葉ねぎ	牛乳
3	土	たまごあんかけ丼 麩のみそ汁 バナナ	ジュース ★ミレービスケット せんべい	米、片栗粉、★焼 心	◎卵、みそ、★な ると、生わかめ	バナナ、たまねぎ、に んじん、しいたけ、葉 ねぎ	牛乳
5	月	ごはん オレンジ 大豆と鶏肉の揚げ煮 磯香浸し みそ汁	フルーツヨーグルト	米、片栗粉、砂 糖、油、小麦粉、 ごま	鶏もも肉、ヨーグルト(無 糖)、絹ごし豆腐、だい ず水煮、みそ、生わかめ、 焼きのり	オレンジ、バナナ、ほ うれんそう、キャベ ツ、もも缶、みかん 缶、にんじん、葉ねぎ	カルシウム
6	火	キーマカレー トマトサラダ 梨	牛乳 クリスタルゼリー	米、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 だいず水煮	なし、たまねぎ、トマ ト、にんじん、きゅう り、コーン缶、ピーマ ン	牛乳
7	水	ごはん ゼリー さばの照り焼き うの花煮 みそ汁	ジュース せんべい ウエハース	米、砂糖	さば、絹ごし豆 腐、おから、鶏ひ き肉、みそ	ごまつな、たまねぎ、 にんじん、葉ねぎ、 しょうが	牛乳
8	木	ロールパン ヨーグルト かぼちゃグラタン ブロッコリー わかめスープ	麦茶 しらすおにぎり	ロールパン、米、 小麦粉、バター、 油、★パン粉	ヨーグルト、牛 乳、鶏もも肉、粉 チーズ、しらす干 し、生わかめ	たまねぎ、かぼちゃ、 ブロッコリー、にんじ ん、コーン缶	牛乳
9	金	●十五夜● ごはん 焼塩鮭 筑前煮	牛乳 満月のうさぎ (和菓子)	米、さといも、砂 糖、★焼心	牛乳、さけ (塩)、鶏もも 肉、みそ、生わか め	たまねぎ、れんこん、 たけのこ(ゆで)、に んじん、しいたけ、グ リンピース(冷凍)	牛乳
10	土	ハヤシライス キャベツのスープ バナナ	りんごジュース せんべい	米	豚肉(肩ロ-ス)	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 セロリー、コーン缶、 グリーンピース(冷凍)	牛乳
12	月	中華丼 シュウマイ わかめスープ バナナ	牛乳 あおのりポテト	米、油、片栗粉、 ごま油	牛乳、豚肉(肩ロ- ス)、★なると、生 わかめ、あおのり	バナナ、キャベツ、も やし、たまねぎ、にん じん、たけのこ(ゆ で)、いんげん	牛乳
13	火	ぶどう組職員イチオシ わかめごはん 嶋野メンチ トマト	牛乳 ◎カステラ	米、★パン粉、小 麦粉、はるさめ、 油、砂糖、★焼 心、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、 ◎卵、みそ、生わ かめ、炊き込みわ かめ	トマト、きゅうり、 キャベツ、たまねぎ、 ねぎ、にんじん、コー ン缶	牛乳
14	水	ごはん キウイフルーツ 鮭のみそマヨネーズ焼き 炒り豆腐 すまし汁	牛乳 セサミトースト	米、食パン、砂 糖、マーガリン、 ★卵不使用マヨ ネーズ、すりご ま、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、 さけ、鶏ひき肉、 ★なると、みそ、 ひじき	キウイフルーツ、たま ねぎ、にんじん、ほ うれんそう、ピーマ ン、えのきたけ、いんげ ん、しいたけ	牛乳
15	木	ロールパン チキンのトマト煮 ツナサラダ ヨーグルト	麦茶 さくらおにぎり	ロールパン、米、 バター、砂糖、油	ヨーグルト、鶏も も肉、ツナ油漬	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、トマト、 きゅうり、セロリー、 コーン缶	牛乳
16	金	ごはん みそ汁 鶏肉のバーベキューソース オレンジ トマト 切干大根煮	りんごジュース 幼児: 小魚 せんべい	米、砂糖	鶏もも肉、いわし (田作り)、み そ、油揚げ	オレンジ、トマト、な す、たまねぎ、にんじ ん、切り干しだいこ ん、りんご、しいた け、にんにく	カルシウム

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
17	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	ジュース ウエハース せんべい	米、片栗粉、油、 ごま油	絹ごし豆腐、豚ひ き肉、生わかめ	バナナ、たまねぎ、に んじん、しいたけ、 コーン缶、にんにく、 しょうが	牛乳
19	月	敬老の日					
20	火	☆お楽しみ献立☆ 肉みそうどん 酢の物 フルーチェ	ジュア プリンアラモード(卵不使用) いちご・もも組: プリン	ゆでうどん、砂 糖、片栗粉	豚ひき肉、牛乳、 ホイップクリー ム、赤みそ、生わ かめ	たまねぎ、きゅうり、 バナナ、にんじん、し いたけ、葉ねぎ、し ょうが	牛乳
21	水	ごはん バナナ 鯖のごま照り焼き 納豆和え けんちんみそ汁	牛乳 ブルーベリージャムサンド	米、ロールパン、 ブルーベリージャ ム、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、絹 ごし豆腐、挽きわ り納豆、みそ、か つお節	バナナ、ほうれんそ う、キャベツ、にんじ ん、だいこん、ごほ う、葉ねぎ	牛乳
22	木	三色丼 シルバーサラダ みそ汁 ミニゼリー	牛乳 大学芋	米、さつまいも、水あ め、★卵不使用マヨネ ーズ、はるさめ、砂糖、 油、ごま、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、 ◎錦糸卵、みそ、 ★ハム、油揚げ、 生わかめ	ほうれんそう、きゅう り、にんじん、切り干 しだいこん	牛乳
23	金	秋分の日					
24	土	スタミナ焼肉丼 すまし汁 ヨーグルト	ジュース ◎クッキー せんべい	米、油、★焼心、 ごま油	ヨーグルト、豚肉 (ロース)、生わかめ	たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、にら	牛乳
26	月	ふりかけごはん スペイン風オムレツ 五目大豆煮 みそ汁	牛乳 にんじんケーキ	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 砂糖、無塩パ ター、小麦粉、油	牛乳、◎卵、だい ず水煮、絹ごし豆 腐、★ハム、み そ、生わかめ、こ んぶ	たまねぎ、キウイフ ルーツ、にんじん、ほ うれんそう、ごぼう、 板こんにゃく、いんげ ん	牛乳
27	火	ロールパン シエパズパイ (かぬき保育園メニュー) ブロッコリー	麦茶 カレーピラフ	ロールパン、じゃ がいも、米、パ ター、油、小麦粉	ヨーグルト、牛 乳、豚ひき肉、生 クリーム	たまねぎ、ブロッコ リー、クリームコーン 缶、にんじん、ピーマ ン、グリーンピース	牛乳
28	水	ごはん ミニゼリー さばのみそ煮 ひじきと野菜の和え物 すまし汁	牛乳 ◎ワッフル	米、砂糖	牛乳、さば、絹ご し豆腐、みそ、生 わかめ、ひじき	ほうれんそう、にんじ ん、えのきたけ、し ょうが	カルシウム
29	木	ごはん みそ汁 レバーハンバーグ トマト きんぴらごぼう	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、砂 糖、★パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、 ◎卵、豚レバー、 みそ、生わかめ	オレンジ、トマト、 キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、し らたき、しょうが	牛乳
30	金	五目ラーメン 金時煮豆 バナナ	牛乳 ドーナッツ	★ゆで中華めん、 砂糖	牛乳、豚肉(ロ- ス)、いんげんま め、★なると	バナナ、キャベツ、も やし、たまねぎ、にん じん、しいたけ、葉 ねぎ	牛乳

献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。
お楽しみ献立はぶどう組の希望を入れました。

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	559 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	20.3 g	カルシウム	203 mg
	脂質	16.6 g	ビタミンC	27 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	3.4 g

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。