



2023年

しんあい保育園

9月献立予定表

| 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 | 金 | わかめうどん(非常食) あおのりポテト バナナヨーグルト | 牛乳 お好み焼き | ゆでうどん、小麦粉、やまといも、油、砂糖 | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、豚ひき肉、あおのり | バナナ、キャベツ、にんじん、みかん缶 | 牛乳 |
| 2 | 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、★焼肉、ごま油 | ヨーグルト(明治)、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 |
| 4 | 月 | ごはん ミニゼリー 大豆と鶏肉の揚げ煮 春雨サラダ みそ汁 | 牛乳 ★アイスクリーム (いちご・もも組: 白い風船) | 米、片栗粉、砂糖、はるさめ、油、小麦粉、ごま、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、だいず水煮、みそ、生わかめ | ほうれんそう、きゅうり、にんじん、コーン缶、葉ねぎ | カルシウム |
| 5 | 火 | キーマカレー コールスローサラダ 梨(いちご・もも組: バナナ) | 牛乳 にんじんケーキ | 米、ホットケーキ粉、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、無塩バター、小麦粉 | 牛乳、豚ひき肉、だいず水煮、チーズ | なし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、ピーマン | 牛乳 |
| 6 | 水 | 麻婆茄子丼 酢の物 豆腐スープ バナナ | 牛乳 麩のラスク | 米、★焼肉、砂糖、無塩バター、片栗粉、バター、ごま油 | 牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、赤みそ、生わかめ | バナナ、なす、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にら、しいたけ、しょうが、にんにく | 牛乳 |
| 7 | 木 | ロールパン メキシカンポークソテー 野菜スープ ヨーグルト | 麦茶 こんぶおにぎり | じゃがいも、ロールパン、米、油 | ヨーグルト(明治)、豚肉(肩ロース)、★ベーコン、こんぶ佃煮、粉チーズ | たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、ピーマン、グリーンピース(冷凍) | 牛乳 |
| 8 | 金 | ごはん オレンジ あじのマリネ 肉じゃが みそ汁 | 牛乳 スイートポテト | 冷凍さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、無塩バター、小麦粉、ごま油 | 牛乳、あじ、豚肉(肩ロース)、みそ、生クリーム、生わかめ | オレンジ、たまねぎ、にんじん、しらたき、グリーンピース(冷凍) | 牛乳 |
| 9 | 土 | 親子そばろ丼 みそ汁 バナナ | プリン(卵不使用) 幼児: ウエハース | 米、砂糖、★焼肉、片栗粉 | 鶏ひき肉、卵、錦糸卵、みそ、生わかめ | にんじん、たまねぎ、いんげん | 牛乳 |
| 11 | 月 | 中華丼 シュウマイ(冷凍) 春雨スープ オレンジ | 牛乳 クリスタルゼリー | 米、はるさめ、片栗粉、油、ごま油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、★なると、生わかめ | オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで) | カルシウム |
| 12 | 火 | ごはん バナナ ひじき入り肉団子 ブロッコリーおかつあえ みそ汁 | 牛乳 カステラ | 米、片栗粉、ごま | 牛乳、豚ひき肉、みそ、ひじき、かつお節 | バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、なす、にんじん、しょうが | 牛乳 |
| 13 | 水 | さくらんぼ職員イチオシ ごはん 梨 さばの煮付け いんげんのカレー天 | 牛乳 あなぱん | 米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉 | 牛乳、さば、みそ | なし、いんげん、たまねぎ、葉ねぎ、しょうが | 牛乳 |
| 14 | 木 | ☆お楽しみ献立☆ カレー南蛮 トマトサラダ ぶどうゼリー | ジョア アンパンマンビスケット | ゆでうどん、油、片栗粉、砂糖 | 鶏もも肉、★なると、油揚げ | トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ | 牛乳 |
| 15 | 金 | ぶどうパン ポークビーンズ ツナサラダ ヨーグルト | 麦茶 しらすおにぎり | ぶどうパン、じゃがいも、米、砂糖、油、バター | ヨーグルト(明治)、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、ツナ油漬、しらす干し | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶 | 牛乳 |
| 16 | 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 |

| 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 | |
| 18 | 月 | 敬老の日 | | | | | |
| 19 | 火 | ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き ひじき煮 かき玉汁 オレンジ | ジュース せんべい 幼児: 小魚 | 米、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉 | さけ、卵、油揚げ、ひじき、みそ | オレンジ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、葉ねぎ | 牛乳 |
| 20 | 水 | ハヤシライス マカロニサラダ りんごゼリー | フルーチェ | 米、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ | 牛乳、豚肉(肩ロース) | たまねぎ、にんじん、きゅうり、セロリ、コーン缶、グリーンピース(冷凍) | カルシウム |
| 21 | 木 | 肉みそうどん ナムル すまし汁 バナナ | 牛乳 メロンパン | ゆでうどん、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま | 牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、赤みそ、生わかめ | バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、しいたけ、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが | 牛乳 |
| 22 | 金 | ロールパン なすのミートグラタン ブロッコリー 野菜スープ | 麦茶 さくらおにぎり | ロールパン、米、★パン粉、油、小麦粉、砂糖 | ヨーグルト(明治)、豚ひき肉、粉チーズ、★ベーコン | なす、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、ピーマン | 牛乳 |
| 23 | 土 | 秋分の日 | | | | | |
| 25 | 月 | ごはん 親子焼き ひじきのナムル けんちんみそ汁 | 牛乳 プリン(卵不使用) 幼児: ウエハース | 米、砂糖、ごま油、ごま | 牛乳、卵、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、ひじき | オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、だいこん、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、葉ねぎ | 牛乳 |
| 26 | 火 | ごはん 豆腐とツナの照り焼き 納豆和え みそ汁 | 牛乳 あげぱん | 米、ロールパン、油、★パン粉、砂糖、片栗粉 | 牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、挽きわり納豆、卵、みそ、油揚げ、きな粉、生わかめ | バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ | 牛乳 |
| 27 | 水 | ごはん 鮭のごまみそ焼き 筑前煮 みそ汁 | 牛乳 カレーポテト | 米、さといも、油、砂糖、ごま油、ごま、★焼肉 | 牛乳、さけ、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、グリーンピース(冷凍) | 牛乳 |
| 28 | 木 | ロールパン コロッケ トマト ゆでキャベツ | 麦茶 きのこおにぎり | じゃがいも、ロールパン、米、小麦粉、★パン粉、油、バター | ヨーグルト(明治)、牛乳、豚ひき肉、卵 | キャベツ、たまねぎ、トマト、クリームコーン缶、にんじん、えのきたけ、しいたけ | 牛乳 |
| 29 | 金 | ●十五夜● 三色丼 金時煮豆 豚汁 | 牛乳 十五夜まんじゅう | 米、さといも、砂糖、片栗粉 | 牛乳、鶏ひき肉、卵、錦糸卵、いんげんまめ(乾)、豚肉(肩ロース)、みそ | ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ | カルシウム |
| 30 | 土 | 親子丼 みそ汁 バナナ | ジュース ウエハース せんべい | 米、砂糖、★焼肉 | 卵、鶏もも肉、みそ | バナナ、たまねぎ、ごま、まつな、にんじん、グリーンピース(冷凍) | 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 | 549 kcal | 鉄 | 2 mg |
| | たんぱく質 | 19.6 g | カルシウム | 187 mg |
| | 脂質 | 16.2 g | ビタミンC | 26 mg |
| | 塩分 | 2.2 g | 食物繊維 | 3.6 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。