

9月 予定献立表

令和3年9月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1(水)	おかし 牛乳	炊き込みご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 昆布和え キャベツの味噌汁 パナナ	非常食:乾パン ようかん	しめじ、鶏もも、玉ねぎ、人参、にんにく、生菜、にんにく、豚ひき、春雨、厚揚げ、竹の子、椎茸、醤油、三温糖、塩 ブロッコリー、黄パプリカ、もやし、塩昆布、ごま油、ねぎ、えのき、キャベツ、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 578 乳 539	22.2 20.9
2(木)	果物 牛乳	チーズパン 鶏のトマトソース しょうゆフレンチ ポテトスープ 梨	黒糖蒸しパン 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、しめじ、黄パプリカ、トマト、にんにく、塩、こしょう、油、ケチャップ、小麦粉、BP、黒糖、豆乳 キャベツ、きゅうり、コーン、醤油、酢、小松菜、じゃがいも、人参、ねぎ、椎茸、豚肉、だしかつお、だし昆布	幼 542 乳 502	24.2 22.3
3(金)	おかし 牛乳	ご飯 アジの南蛮漬け ひじきの煮物 大根の味噌汁 オレンジ	チキンサラダサンド 牛乳	鮭、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩、酒、片栗粉、醤油、酢、三温糖、ひじき、さつま揚げ、白滝、いんげん、えのき、油揚げ ねぎ、キャベツ、大根、椎茸、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、味噌、鶏ささ身、すりごま、大豆マヨネーズ	幼 537 乳 495	27.1 24.6
4(土)	おかし 牛乳	中華丼 鶏と大根の煮物 お鮎のすまし汁 パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、豚肉、にんにく、生菜、青梗菜、ごま油、塩、醤油、片栗粉 鶏もも、大根、だしかつお、みりん、三温糖、ねぎ、えのき、もやし、麩、葉ねぎ、だし昆布	幼 610 乳 564	26.2 24.0
6(月)	おかし 牛乳	ご飯 生姜焼き ほうれん草の白和え ナスの味噌汁 オレンジ	鶏むねうどん 牛乳	豚ロース、玉ねぎ、生姜、酒、三温糖、みりん、醤油、ほうれん草、もやし、白滝、黄パプリカ、木綿、ねりごま、すりごま ねぎ、人参、えのき、なす、小松菜、油揚げ、だし昆布、だし煮干し、味噌、ごま油、鶏もも	幼 527 乳 495	25.7 23.7
7(火)	果物 牛乳	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ いんげんのスープ 梨	おかかチャーハン 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、にんにく、カットトマト、トマトピューレ、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース、ごま、かつお キャベツ、きゅうり、コーン、オリーブオイル、酢、ねぎ、大根、もやし、えのき、いんげん、だしかつお、だし昆布、醤油、生菜、葉ねぎ	幼 585 乳 551	22.8 21.3
8(水)	おかし 牛乳	ごま塩ご飯 鮭の香味焼き ささ身のサラダ 豆腐の味噌汁 ぶどう	ココア蒸しパン 牛乳	鮭、ねぎ、生姜、醤油、砂糖、みりん、人参、きゅうり、ブロッコリー、ささみ、マヨネーズ 玉ねぎ、椎茸、大根、豆腐、わかめ、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、豆乳、ココア	幼 559 乳 520	27.5 25.0
9(木)	果物 牛乳	胚芽ロール チキンカツ 切干大根のサラダ きのこスープ パナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	鶏むね肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、切干大根、きゅうり、コーン、酢、ごま油 玉ねぎ、椎茸、舞茸、えのき、キャベツ、人参、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、ゆかり	幼 576 乳 531	23.9 22.2
10(金)	おかし 牛乳	カレーライス トマトのサラダ かぼちゃスープ オレンジ	しらす海苔トースト 牛乳	人参、玉ねぎ、にんにく、生菜、豚肉、カットトマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう、マーガリン、青のり、しらす トマト、きゅうり、ブロッコリー、醤油、三温糖、酢、ごま油、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、人参、葉ねぎ、豚ひき、だしかつお、だし昆布	幼 575 乳 533	26.3 24.1
11(土)	おかし 牛乳	そぼろ丼 おかか和え わかめの味噌汁 パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、鶏ひき、生菜、もやし、人参、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、油、片栗粉 大根、きゅうり、黄パプリカ、キャベツ、かつお節、わかめ、ねぎ、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 600 乳 543	25.0 22.9
13(月)	おかし 牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ 田舎風味味噌汁 オレンジ	野菜ドーナツ 牛乳	木綿、鶏ひき、玉ねぎ、人参、ひじき、舞茸、椎茸、えのき、ゼラチン、塩、パン粉、豆乳、醤油、酒、片栗粉、だしかつお、かぼちゃ、小麦粉、BP 春雨、キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、鶏ささ身、ごま油、酢、三温糖、豚肉、じゃが芋、大根、ねぎ、葉ねぎ、だし昆布、味噌、油	幼 571 乳 530	23.7 22.1
14(火)	果物 牛乳	味噌ラーメン 鶏と冬瓜の煮物 ブロッコリーサラダ ぶどう	ピラフ 牛乳	ねぎ、人参、干し椎茸、もやし、キャベツ、コーン、豚肉、ニラ、にんにく、生菜、だしかつお、だし昆布、味噌、醤油、塩、ごま油 冬瓜、鶏もも、いんげん、三温糖、ブロッコリー、きゅうり、ツナ、酢、オリーブオイル、玉ねぎ、ピーマン、鶏肉	幼 558 乳 514	27.8 25.2
15(水)	おかし 牛乳	かき揚げ丼 野菜の浅漬け 厚揚げの味噌汁 オレンジ	ジャムサンド 牛乳	さつま芋、玉ねぎ、鶏肉、しらす、小麦粉、醤油、三温糖、みりん、キャベツ、きゅうり、かぶ、塩 ねぎ、人参、厚揚げ、豚肉、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、マーガリン、ブルーベリージャム	幼 608 乳 559	24.8 23.0
16(木)	果物 牛乳	さつま芋パン 鶏のクリームソース 梨 キャベツとしらすのサラダ トマトと大根のスープ	ツナおにぎり 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、人参、生菜、にんにく、パセリ、牛乳、小麦粉、塩、油、トマト、大根、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布 キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま、醤油、レモン汁、三温糖、オリーブオイル、ツナ	幼 628 乳 523	27.2 22.8
17(金)	おかし 牛乳	ふりかけご飯 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 パナナ	焼きそば 牛乳	鮭、生菜、三温糖、味噌、酒、みりん、切干大根、人参、白滝、えのき、油揚げ、いんげん、さつま揚げ、醤油 玉ねぎ、里芋、ごぼう、大根、木綿、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、塩、油、キャベツ、もやし、豚肉	幼 533 乳 503	29.2 26.4
18(土)	おかし 牛乳	チャーハン キャベツと鶏の中華煮 青梗菜のスープ パナナ	おかし 牛乳	ねぎ、人参、黄パプリカ、葉ねぎ、豚ひき、生菜、ごま油、醤油、塩 キャベツ、竹の子、椎茸、鶏もも、にんにく、だしかつお、酒、みりん、片栗粉、玉ねぎ、青梗菜、しめじ、もやし	幼 594 乳 551	23.4 21.8
20(月)		敬老の日				
21(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば ツナマヨサラダ ワンタンスープ パナナ	みたらし白玉-せんべい (乳児:おにぎり) 牛乳	豚肉、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生菜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、片栗粉 ツナ、大根、きゅうり、マヨネーズ、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお、だし昆布、白玉粉、豆腐、三温糖	幼 636 乳 591	23.2 22.1
22(水)	おかし 牛乳	ご飯 白身魚のケチャップあんかけ 小松菜のお浸し 根菜の味噌汁 ぶどう	おからケーキ 牛乳	たら、生菜、にんにく、ねぎ、醤油、砂糖、ケチャップ、酢、片栗粉、小麦粉、油、おから、豆乳、BP、レーズン 小松菜、人参、きゅうり、えのき、しらす、だしかつお、だし昆布、塩、玉ねぎ、薬根、大根、ほうれん草、豚ばら、味噌	幼 543 乳 507	24.1 22.3
23(木)		秋分の日				
24(金)	おかし 牛乳	納豆ご飯 鶏の照り焼き 野菜の海苔和え お鮎の味噌汁 柿	マカロニ洋風煮 牛乳	納豆、小松菜、たくあん、鶏もも、生菜、醤油、三温糖、みりん、もやし、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、もものり、酢、ごま油 ねぎ、人参、白菜、椎茸、麩、葉ねぎ、里芋、だしかつお、だし昆布、味噌、玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき	幼 538 乳 505	28.0 25.4
25(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 酢の物 えのきスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生菜、人参、もやし、小松菜、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉 きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、ツナ、酢、えのき、大根、ねぎ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 596 乳 552	26.0 23.9
27(月)	おかし 牛乳	ご飯 カレイの煮つけ 野菜の胡麻味噌和え 豆腐のすまし汁 オレンジ	ジャムトースト 牛乳	カレイ、生菜、醤油、三温糖、みりん、さつま芋、人参、黄パプリカ、ブロッコリー、なす、すりごま、いりごま、味噌、油 玉ねぎ、豆腐、キャベツ、小松菜、だしかつお、だし昆布、塩、イチゴジャム	幼 528 乳 495	24.8 22.9
28(火)	果物 牛乳	煮込みうどん かぼちゃのいとし煮 じゃこサラダ 梨	鮭おにぎり 牛乳	ねぎ、人参、しめじ、大根、白菜、ごぼう、小松菜、豚ばら、だしかつお、だし昆布、醤油、塩 かぼちゃ、小豆、じゃこ、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、三温糖、酢、油、鮭	幼 538 乳 506	21.0 19.6
29(水)	おかし 牛乳	バターロール タンドリーチキン ひじきのサラダ ほうれん草のスープ パナナ	中華おこわ 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生菜、ケチャップ、三温糖、カレー粉、オリーブオイル、ひじき、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、酢 人参、ねぎ、大根、えのき、ほうれん草、コーン、だしかつお、だし昆布、竹の子、干し椎茸、豚肉、油、酢、塩、醤油	幼 538 乳 501	25.2 23.2
30(木)	果物 牛乳	運動会ランチボックス:わかめ・ゆかりおにぎり ミニトマト から揚げ ブロッコリーしらす和え きのこの味噌汁 ぶどう	スイートポテトパイ 牛乳	わかめ、ゆかり、鶏もも、生菜、醤油、酒、片栗粉、油、ミニトマト、ブロッコリー、人参、黄パプリカ、しらす、塩、ごま油 椎茸、舞茸、えのき、キャベツ、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、パイシート、さつま芋、豆乳、砂糖、マーガリン、黒ごま	幼 588 乳 564	24.9 23.2

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	592	25.2	幼	570	25.2
	乳児	520	22.1	乳	528	23.1