

9月 予定献立表

令和5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)	たんぱく 質(g)	
1(金)	おかし 牛乳	ご飯 ごまだれチキン トマトのサラダ 豚汁 オレンジ	非常食 (ゆかり粥・ ようかん) 牛乳	鶏もも、ねぎ、生姜、すりごま、いりごま、塩、こしょう、醤油、片栗粉、酒、ごま油、だし煮干し、だし昆布、味噌、油 トマト、人参、きゅうり、ブロッコリー、コーン、三温糖、酢、玉ねぎ、大根、里芋、ごぼう、葉ねぎ、豚バラ	幼 乳	567 504	27.7 24.1
2(土)	おかし 牛乳	チャーハン 豚ばら大根 チンゲン菜のスープ パナナ	おかし 牛乳	ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩、豚ばら、大根、三温糖、酒 玉ねぎ、キャベツ、えのき、チンゲンサイ、だしかつお、だし昆布	幼 乳	602 534	20.0 18.4
4(月)	おかし 牛乳	きのご飯 カレイの煮つけ ささ身のサラダ 油揚げの味噌汁 オレンジ	コーン蒸しパン 牛乳	干し椎茸、舞茸、しめじ、カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、鶏ささ身、人参、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、パ ごま、すりごま、酢、ごま油、玉ねぎ、ほうれん草、油揚げ、だし煮干し、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、豆乳、とうもろこし	幼 乳	528 475	26.8 23.5
5(火)	果物 牛乳	冷やし中華 鶏と冬瓜の煮物 じゃこサラダ パナナ	ツナおにぎり 牛乳	人参、わかめ、きゅうり、鶏ささ身、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、三温糖、ごま油、酢、みりん 冬瓜、鶏もも、いんげん、じゃこ、キャベツ、もやし、黄パプリカ、酢、油、ツナ	幼 乳	558 491	26.7 22.9
6(水)	おかし 牛乳	ご飯 和風豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ トマトの味噌汁 巨峰	焼きそば 牛乳	木綿、鶏ひき、ひじき、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、ゼラチン、塩、こしょう、パン粉、豆乳、醤油、みりん、片栗粉、かぼちゃ きゅうり、コーン、マヨネーズ、ねぎ、トマト、えのき、大根、小松菜、だし昆布、だしかつお、味噌、キャベツ、もやし、豚肉	幼 乳	541 485	22.7 20.3
7(木)	果物 牛乳	胚芽ロール 鮭コロッケ しょうゆフレンチ ナスのスープ 梨	中華おこわ 牛乳	じゃが芋、玉ねぎ、鮭、枝豆、パン粉、塩、こしょう、油、小麦粉、中濃ソース、ケチャップ、三温糖、キャベツ 人参、きゅうり、コーン、醤油、酢、ねぎ、舞茸、なす、葉ねぎ、豚肉、だし昆布、だしかつお、干し椎茸、竹の子	幼 乳	547 504	24.8 22.0
8(金)	おかし 牛乳	ご飯 鶏の梅しそ焼き 野菜の納豆和え 田舎風味味噌汁 オレンジ	ココア クリームサンド 牛乳	鶏もも、ねり梅、大葉、ゆかり、醤油、みりん、人参、きゅうり、小松菜、ひきわり納豆、たくあん、ごま油 じゃが芋、大根、玉ねぎ、豚肉、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌、油、マーガリン、ココア	幼 乳	566 503	24.5 21.8
9(土)	おかし 牛乳	鶏肉丼 甘酢和え わかめの味噌汁 パナナ	おかし 牛乳	鶏もも、椎茸、玉ねぎ、葉ねぎ、きざみ海苔、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、塩 大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、酢、ねぎ、人参、もやし、わかめ、キャベツ、味噌	幼 乳	588 524	23.7 21.2
11(月)	おかし 牛乳	しらすご飯 生姜焼き ツナサラダ 麩の味噌汁 オレンジ	バナナケーキ 牛乳	しらす、豚肩ロース、玉ねぎ、りんご、生姜、三温糖、みりん、醤油、片栗粉、油、小麦粉、BP、砂糖、バナナ、豆乳 ツナ、キャベツ、人参、もやし、きゅうり、酢、オリーブオイル、麩、ねぎ、大根、えのき、ほうれん草、だしかつお・昆布、味	幼 乳	571 512	23.9 21.6
12(火)	果物 牛乳	しぐれ煮うどん ブロッコリーサラダ さつま芋とりんごの重ね煮 パナナ	ピラフ 牛乳	ねぎ、人参、舞茸、ごぼう、豚肩ロース、生姜、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、三温糖、鶏肉 さつま芋、りんご、レーズン、バター、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、酢、オリーブオイル、玉ねぎ、ピーマン	幼 乳	570 502	23.2 20.7
13(水)	おかし 牛乳	チキンカレー 昆布和え きのこスープ 梨	ジャムサンド 牛乳	鶏もも、にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、カットマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、ブルーベリージャム キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、ごま油、椎茸、舞茸、えのき、大根、小松菜、鶏肉、だしかつお・昆布、醤油	幼 乳	592 520	23.8 20.6
14(木)	果物 牛乳	さつま芋パン 鶏のトマトチーズ焼き マカロニサラダ オニオンスープ 巨峰	いなりおにぎり 牛乳	鶏もも、にんにく、パセリ粉、粉チーズ、カットマト、ケチャップ、塩、三温糖、マカロニ、きゅうり、ツナ、マヨネーズ 玉ねぎ、人参、にんにく、キャベツ、しめじ、小松菜、油、だしかつお、だし昆布、醤油、こしょう、油揚げ	幼 乳	628 560	25.3 22.3
15(金)	おかし 牛乳	ご飯 アジフライ オレンジ 大根のシャキシャキサラダ けんちん汁	ジャージャー麺 牛乳	鱈、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、大根、きゅうり、もやし、しらす、すりごま、酢、ごま油 ねぎ、人参、ごぼう、里芋、油揚げ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、みりん、玉ねぎ、竹の子、豚ひき	幼 乳	546 488	26.2 23.0
16(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 塩キャベツサラダ さつま芋の味噌汁 パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉 キャベツ、きゅうり、いりごま、酢、さつま芋、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 乳	623 551	26.3 23.1
18(月)		敬老の日					
19(火)	果物 牛乳	ミートソースバゲティ 切干大根のサラダ ポテトスープ 梨	鮭おにぎり 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、豚ひき、カットマト、トマトピューレ、にんにく、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース、鮭 切干大根、人参、きゅうり、コーン、醤油、酢、ごま油、小松菜、じゃがいも、ねぎ、椎茸、豚肉、だしかつお、昆布	幼 乳	601 539	24.9 22.0
20(水)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 野菜の海苔和え 春雨スープ オレンジ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、塩、片栗粉、小麦粉、BP、豆乳 きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、もやし、もみり、酢、春雨、ねぎ、えのき、小松菜、鶏肉、だしかつお、だし昆布、かぼ	幼 乳	581 515	22.5 20.3
21(木)	果物 牛乳	バターロール バジルチキン コールスロー 根菜ミネストローネ 巨峰	煮込みうどん 牛乳	鶏もも、生姜、バジル粉、オリーブオイル、キャベツ、きゅうり、コーン、オリーブオイル、酢、三温糖、ねぎ、小松菜、鶏肉 玉ねぎ、人参、カットマト、大根、ごぼう、蓮根、じゃが芋、葉ねぎ、にんにく、豚肉、だしかつお・昆布、醤油、ケチャップ	幼 乳	516 468	25.7 22.8
22(金)	おかし 牛乳	ごま塩ご飯 カレイのあんかけ ささ身のマヨサラダ 里芋の味噌汁 パナナ	シュガートースト 牛乳	カレイ、玉ねぎ、人参、竹の子、えのき、いんげん、生姜、醤油、きゅうり、ブロッコリー、黄パプリカ、ささみ マヨネーズ、塩、ごま油、片栗粉、豚肉、里芋、大根、ねぎ、葉ねぎ、木綿、だしかつお、だし昆布、味噌、マーガリン	幼 乳	542 490	28.6 24.9
23(土)		秋分の日					
25(月)	おかし 牛乳	ご飯 鶏の香味焼き 小松菜のお浸し 豆腐の味噌汁 パナナ	ベベロンチーノ風 マカロニ 牛乳	鶏もも、ねぎ、生姜、醤油、砂糖、みりん、小松菜、人参、きゅうり、えのき、油揚げ、塩 玉ねぎ、人参、椎茸、ほうれん草、豆腐、だしかつお、だし昆布、味噌、しめじ、ツナ、にんにく、パセリ	幼 乳	521 478	24.9 22.5
26(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば きゅうりの中華風和え物 ワンタンスープ オレンジ	おかかおにぎり 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、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉 きゅうり、もやし、わかめ、すりごま、酢、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお・昆布、かつお節	幼 乳	539 493	25.5 22.5
27(水)	おかし 牛乳	ハヤシライス ひじきのサラダ ほうれん草のスープ 梨	きな粉トースト 牛乳	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、牛脂、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖 ひじき、きゅうり、黄パプリカ、キャベツ、酢、大根、えのき、ほうれん草、コーン、だしかつお、だし昆布	幼 乳	557 497	21.7 19.6
28(木)	果物 牛乳	レーズンロール タンドリーチキン しょうゆフレンチ トマトと大根のスープ 柿	じゃこチャーハン 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、カレー粉、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、酢、油 ねぎ、トマト、大根、豚肉、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、じゃこ、葉ねぎ、ごま	幼 乳	519 471	23.4 21.2
29(金)	おかし 牛乳	お月さまご飯 鮭のきのこクリーム 梨 ブロッコリーのしらす和え キャベツスープ	お月見ケーキ 牛乳	大根、カレー粉、鮭、玉ねぎ、椎茸、えのき、しめじ、マッシュルーム、生姜、にんにく、牛乳、パセリ、小麦粉、油、塩、ココア、バター ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、コーン、だしかつお・昆布、醤油、さつま芋、生クリ	幼 乳	589 528	24.5 21.8
30(土)		運動会					

※ 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	579	24.6	幼	563	24.7
	乳児	473	20.1	乳	506	21.9