

# 9月 予定献立表

令和4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(木)	おかし 牛乳	チーズパン タンドリーチキン オレンジ 野菜の海苔和え さつま芋のスープ	非常食	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、塩、醤油、カレー粉、オリーブオイル、だしかつお・昆布 人参、もやし、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、もみのり、三温糖、酢、ごま油、さつま芋、ねぎ、小松菜	幼 545 乳 494	23.4 21.0
2(金)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 梨 甘酢和え きのこの味噌汁	パインケーキ 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、春雨、厚揚げ、竹の子、醤油、三温糖、塩、小麦粉、BP、パイン 大根、きゅうり、黄パプリカ、酢、椎茸、舞茸、えのき、キャベツ、ほうれん草、鶏肉、だしかつお・昆布、味噌、豆乳	幼 564 乳 513	22.3 20.3
3(土)	おかし 牛乳	チャーハン キャベツの中華煮 もやしのスープ バナナ	おかし 牛乳	ねぎ、人参、黄パプリカ、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩 鶏もも、キャベツ、椎茸、だしかつお・昆布、三温糖、もやし、玉ねぎ、小松菜、えのき	幼 591 乳 530	23.3 21.2
5(月)	おかし 牛乳	ご飯 みぞれハンバーグ ぶどう ブロッコリーのしらす和え ナスの味噌汁	ジャムサンド 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、大根、えのき、人参、生姜、葉ねぎ、ゼラチン、パン粉、豆乳、塩、こしょう、醤油、片栗粉、いちごジャム ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、ねぎ、椎茸、なす、小松菜、だし昆布・かつお、味噌、酒	幼 563 乳 512	24.5 22.0
6(火)	果物 牛乳	醤油ラーメン 鶏と冬瓜の煮物 ささ身のサラダ オレンジ	焼きおにぎり 牛乳	豚肉、ねぎ、人参、干し椎茸、もやし、キャベツ、にんにく、ニラ、だしかつお・昆布、醤油、塩、ごま油、みりん 冬瓜、鶏もも、いんげん、生姜、鶏ささ身、きゅうり、黄パプリカ、ブロッコリー、三温糖、酢、ごま、味噌	幼 546 乳 502	27.2 24.0
7(水)	おかし 牛乳	カレーライス 切り干し大根のサラダ いんげんのスープ 梨	そうめん 牛乳	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、豚肉、カットマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう、小松菜 切干大根、きゅうり、コーン、醤油、三温糖、酢、ごま油、ねぎ、もやし、えのき、いんげん、冬瓜、だしかつお・昆布、鶏肉	幼 540 乳 498	23.2 21.3
8(木)	果物 牛乳	胚芽ロール 鮭フライ バナナ フレンチサラダ 春雨スープ	ツナの枝豆の 昆布ご飯 牛乳	鮭、玉ねぎ、たくあん、赤パプリカ、小麦粉、塩、パン粉、大豆マヨネーズ、砂糖、酢、ツナ、枝豆、塩昆布、ごま キャベツ、人参、きゅうり、コーン、オリーブオイル、春雨、ねぎ、椎茸、小松菜、だしかつお・昆布、醤油、ごま油	幼 631 乳 559	26.6 23.8
9(金)	おかし 牛乳	納豆ご飯 ねぎ塩チキン おかか和え 油揚げの味噌汁 オレンジ	みたらし白玉 (乳児:おにぎり) 牛乳	鶏もも、ねぎ、にんにく、ごま油、塩、片栗粉、納豆、小松菜、たくあん、白玉粉、豆腐、味噌 キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、かつお節、醤油、玉ねぎ、油揚げ、大根、しめじ、葉ねぎ、だし煮干し・昆布	幼 570 乳 537	23.7 22.3
10(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 野菜の浅漬け えのきの味噌汁 バナナ	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、三温糖、塩、ごま油、片栗粉 キャベツ、きゅうり、大根、だしかつお・昆布、醤油、酢、えのき、かぶ、ねぎ、葉ねぎ、味噌	幼 582 乳 519	25.2 22.3
12(月)	おかし 牛乳	ご飯 揚げ豆腐のあんかけ オレンジ ガーリックサラダ ほうれん草の味噌汁	さつま芋蒸しパン 牛乳	木綿、人参、玉ねぎ、椎茸、葉ねぎ、生姜、豚ひき、片栗粉、だしかつお・昆布、醤油、塩、味噌、さつま芋、小麦粉 ブロッコリー、黄パプリカ、きゅうり、にんにく、鶏ささ身、酢、三温糖、ごま油、ねぎ、もやし、舞茸、ほうれん草、BP、豆乳	幼 583 乳 524	22.2 19.9
13(火)	果物 牛乳	ちゃんぽんうどん かぼちゃのいとこ煮 じゃこサラダ ぶどう	かやく混ぜご飯 牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、かまぼこ、生姜、にんにく、チンゲン菜、豚肉、豆乳、醤油、塩、ごま油、鶏もも かぼちゃ、小豆、だしかつお・昆布、じゃこ、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、三温糖、酢、油揚げ、刻み昆布	幼 526 乳 498	24.6 22.5
14(水)	おかし 牛乳	ご飯 生姜焼き 梨 小松菜のお浸し 冬瓜の味噌汁	ガーリックトースト 牛乳	豚ロース、玉ねぎ、生姜、酒、三温糖、みりん、醤油、ねぎ、人参、冬瓜、しめじ、葉ねぎ、味噌 小松菜、人参、きゅうり、えのき、しらす、油揚げ、だしかつお・昆布、塩、にんにく、マーガリン、パセリ	幼 527 乳 481	23.1 21.2
15(木)	果物 牛乳	バターロール 鶏のカレーパン粉焼き かぶとコーンのサラダ 根菜のスープ バナナ	おかかおにぎり 牛乳	鶏もも、にんにく、パン粉、パセリ、オリーブオイル、塩、カレー粉、粉チーズ、だしかつお・昆布、醤油、かつお節 かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、人参、油、酢、三温糖、ねぎ、蓮根、大根、えのき、小松菜、豚肉	幼 520 乳 472	23.4 21.0
16(金)	おかし 牛乳	ゆかりご飯 カレイの煮つけ 梨 マカロニサラダ 豚汁	ジャージャー麺 牛乳	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、玉ねぎ、じゃが芋、ごぼう、ほうれん草、椎茸、豚肉 マカロニ、きゅうり、人参、ブロッコリー、ささ身、マヨネーズ、豚ひき、竹の子、だしかつお・昆布、味噌	幼 553 乳 499	27.4 24.0
17(土)	おかし 牛乳	中華丼 豚バラ大根 小松菜のスープ バナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、にんにく、生姜、青梗菜、豚肉、ごま油、片栗粉 豚ばら、大根、生姜、三温糖、酒、ねぎ、かぶ、えのき、小松菜、だしかつお・昆布、醤油、塩	幼 598 乳 533	21.3 19.4
19(月)		敬老の日				
20(火)	果物 牛乳	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ かぼちゃのスープ バナナ	ツナおにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、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 キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、ブロッコリー、オリーブオイル、酢、かぼちゃ、ねぎ、舞茸、小松菜、だしかつお・昆布、醤油、ツ	幼 611 乳 542	23.0 20.8
21(水)	おかし 牛乳	ご飯 鮭の香味焼き オレンジ ひじきの煮物 お麩の味噌汁	焼きそば 牛乳	鮭、ねぎ、生姜、醤油、砂糖、みりん、玉ねぎ、人参、椎茸、葉ねぎ、麩、豚バラ、味噌、豚肉 ひじき、さつま揚げ、白滝、いんげん、えのき、油揚げ、だしかつお・昆布、もやし、キャベツ	幼 518 乳 469	27.1 23.8
22(木)	おかし 牛乳	さつま芋パン 鶏のトマトソース 大根のサラダ ポテトスープ 梨	中華おこわ 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、ケチャップ、だしかつお・昆布、竹の子、干し椎茸 大根、きゅうり、人参、もやし、しらす、すりごま、酢、三温糖、醤油、ごま油、椎茸、ねぎ、じゃが芋、小松菜	幼 571 乳 462	25.2 20.8
23(金)		秋分の日				
24(土)	おかし 牛乳	ピラフ 鶏のうま煮 青梗菜のスープ バナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、コーン、鶏肉、油、塩、こしょう、ねぎ、青梗菜、椎茸、もやし 鶏もも、人参、大根、しめじ、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖	幼 568 乳 509	23.8 21.2
26(月)	おかし 牛乳	ごま塩ご飯 さんまの塩焼き 昆布和え 豆腐の味噌汁 バナナ	マカロニ洋風煮 牛乳	さんま、塩、ブロッコリー、人参、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布、ごま油、豚ひき ねぎ、大根、しめじ、ほうれん草、豆腐、だしかつお・昆布、味噌、玉ねぎ、ピーマン	幼 527 乳 492	23.5 21.6
27(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば かぼちゃサラダ ワンタンスープ 柿	米粉の ココアケーキ 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、米粉、BP かぼちゃ、ブロッコリー、コーン、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・昆布、豆乳、マーガリン	幼 618 乳 561	22.4 20.2
28(水)	おかし 牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ わかめスープ 梨	セサミトースト 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、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖 キャベツ、きゅうり、コーン、オリーブオイル、酢、ねぎ、わかめ、小松菜、大根、えのき、だしかつお・昆布、すりごま、マーガリン	幼 571 乳 507	23.1 20.6
29(木)	果物 牛乳	レーズンパン チキンカツ バナナ ツナサラダ トマトと大根のスープ	ゆかりおにぎり 牛乳	鶏むね肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、ねぎ、トマト、大根、椎茸、小松菜 ツナ、ブロッコリー、人参、きゅうり、もやし、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、だしかつお・昆布	幼 543 乳 500	24.2 22.3
30(金)	おかし 牛乳	鮭のカレードリア しょうゆフレンチ きのこのスープ オレンジ	誕生日ケーキ 牛乳	鮭、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、コーン、パセリ、牛乳、チーズ、小麦粉、油、塩、こしょう、カレー粉、スポンジケー キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、醤油、酢、椎茸、舞茸、えのき、もやし、小松菜、だしかつお・昆布、さつま芋、栗、生クリーム	幼 654 乳 582	24.2 22.3

※ 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	581	24.7	平均値	幼	568	24.1
		乳児	471	20.0		乳	512	21.7