

・平均栄養価・		
エネルギー	たんぱく質	
未満児	514kcal	21.2g
以上児	528kcal	22.0g



9月献立表



2023年

おがやの里しもだ保育園

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	金	手作りふりかけごはん 豚汁 竹輪の磯辺揚げ 小松菜とえのきの和え物	米・砂糖・本みりん・黒胡麻・じゃが芋・油・小麦粉	鯉節・豚肉・豆腐・味噌・竹輪・卵・青海苔	人参・大根・長葱・小松菜・えのき	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆豆乳くずもち	片栗粉・砂糖	豆乳・きな粉	
4	月	ごはん インゲンの味噌汁 鶏肉のレモン風味 たくあん和え	米・片栗粉・油・砂糖	味噌・鶏肉・鯉節	インゲン・キャベツ・玉葱・レモン汁・ほうれん草・胡瓜・人参・たくあん漬け	牛乳 せんべい	麦茶 ☆焼きそば	中華麺・油	豚肉・青海苔	キャベツ・人参・ピーマン
5	火	ブルコギ丼 卵とワカメのスープ キャベツの土佐酢和え	白胡麻・砂糖・胡麻油・油	豚肉・卵・ワカメ・カニカマ・鯉節	ニラ・人参・玉葱・干し椎茸・にんにく・長葱・キャベツ・胡瓜	牛乳 じゃが芋スティック	牛乳 ☆カレーチーストースト	食パン・マヨネーズ	牛乳・粉チーズ	
6	水	栗ごはん 梨 鮭のもみじ焼き ブロッコリーの胡麻和え	米・栗・黒胡麻・マヨネーズ・トウモロコシ・砂糖・白胡麻	鮭	人参・ブロッコリー・栗・胡瓜・梨	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆きな粉麩ラスク	小町麩・砂糖・バター	牛乳・きな粉	
7	木	茄子のミートソーススパゲッティ ほうれん草のスープ 南瓜サラダ	スパゲッティ・バター・砂糖・トウモロコシ・マヨネーズ	豚挽き肉	茄子・にんにく・玉葱・人参・トマト水煮・ほうれん草・南瓜・胡瓜・干しシドワ	豆乳 チーズ	麦茶 ☆秋の炊き込みおにぎり	米・砂糖・本みりん	油揚げ	しめじ・椎茸・人参
8	金	ごはん 麩の味噌汁 親子煮 塩昆布和え	米・白玉麩・砂糖	味噌・卵・鶏肉・塩昆布	小松菜・玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ・胡瓜	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆コーンフレーク バナナ	コーン フレーク	牛乳	バナナ
1	月	ごはん キャベツの味噌汁 擬製豆腐 野菜の生姜醤油和え	米・砂糖・本みりん	油揚げ・味噌・豆腐・鶏挽肉・卵	キャベツ・人参・干し椎茸・インゲン・胡瓜・ほうれん草・生姜	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆ぶどうゼリー せんべい	せんべい		パイン缶
12	火	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉のガーリック焼き ひじきのマヨサラダ	米・本みりん・砂糖・トウモロコシ・白胡麻・マヨネーズ	味噌・鶏肉・ひじき・竹輪	なめこ・玉葱・にんにく・胡瓜・人参	牛乳 さつま芋スティック	豆乳 ☆ココアケーキ	小麦粉・バター・砂糖	豆乳・卵・牛乳	
13	水	誕生会 麦ごはん りんご 小江戸カレー(卵のせ) コーンフレークのパリパリサラダ	押し麦・米・さつま芋・油・トウモロコシ・砂糖・コーンフレーク	豚肉・スキムミルク・卵	人参・玉葱・グリーンピース・にんにく・生姜・レタス・胡瓜・トマト・りんご	牛乳 キウイ	麦茶 ☆豆乳くずもち	片栗粉・砂糖	豆乳・きな粉	
14	木	ごはん 高野豆腐の味噌汁 鰻の蒲焼き 納豆和え	米・片栗粉・砂糖・本みりん	高野豆腐・味噌・鰻・納豆・鯉節	玉葱・万能葱・生姜・胡瓜・キャベツ・人参	豆乳 ミニゼリー	牛乳 ☆ごまちゃんすこう	小麦粉・砂糖・油・黒胡麻	牛乳	
15	金	サンドイッチ(イチゴ・ツナ) チキン野菜スープ きのこ野菜のソテー チーズ	食パン・イチゴジャム・マヨネーズ・油・バター	ツナ・鶏肉・チーズ	胡瓜・玉葱・人参・ほうれん草・しめじ・舞茸・えのき	牛乳 せんべい	牛乳 たい焼き	たい焼き	牛乳	
19	火	ごはん 麩の味噌汁 鮭のもみじ焼き ブロッコリーの胡麻和え	米・白玉麩・マヨネーズ・トウモロコシ・砂糖・白胡麻	味噌・鮭	小松菜・人参・ブロッコリー・胡瓜	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆焼きそば	中華麺・油	豚肉・青海苔	キャベツ・人参・ピーマン
20	水	茄子のミートソーススパゲッティ ほうれん草のスープ 南瓜サラダ オレンジ	スパゲッティ・バター・砂糖・トウモロコシ・マヨネーズ	豚挽き肉	茄子・にんにく・人参・トマト水煮・ほうれん草・南瓜・胡瓜・干しシドワ・オレンジ・玉葱	牛乳 にんじんスティック	麦茶 ☆おはぎ (きな粉・胡麻)	米・もち米・砂糖・黒胡麻	きな粉	
21	木	ごはん インゲンの味噌汁 鶏肉のレモン風味 たくあん和え	米・片栗粉・油・砂糖	味噌・鶏肉・鯉節	インゲン・キャベツ・玉葱・レモン汁・ほうれん草・胡瓜・人参・たくあん漬け	豆乳 クラッカー	牛乳 ☆カレーチーストースト	食パン・マヨネーズ	牛乳・粉チーズ	
22	金	手作りふりかけごはん 豚汁 竹輪の磯辺揚げ 小松菜とえのきの和え物	米・砂糖・本みりん・黒胡麻・じゃが芋・油・小麦粉	鯉節・豚肉・豆腐・味噌・竹輪・卵・青海苔	人参・大根・長葱・小松菜・えのき	牛乳 せんべい	牛乳 ☆コーンフレーク バナナ	コーン フレーク	牛乳	バナナ
25	月	ブルコギ丼 卵とワカメのスープ キャベツの土佐酢和え	白胡麻・砂糖・胡麻油・油	豚肉・卵・ワカメ・カニカマ・鯉節	ニラ・人参・玉葱・干し椎茸・にんにく・長葱・キャベツ・胡瓜	牛乳 ビスケット	豆乳 ☆ココアケーキ	小麦粉・バター・砂糖	豆乳・卵・牛乳	
26	火	ごはん キャベツの味噌汁 擬製豆腐 野菜の生姜醤油和え	米・砂糖・本みりん	油揚げ・味噌・豆腐・鶏挽肉・卵	キャベツ・人参・干し椎茸・インゲン・胡瓜・ほうれん草・もやし・生姜	牛乳 さつま芋スティック	麦茶 ☆ぶどうゼリー せんべい	せんべい		パイン缶
27	水	サンドイッチ(イチゴ・ツナ) チキン野菜スープ きのこ野菜のソテー 梨	食パン・イチゴジャム・マヨネーズ・油・バター	ツナ・鶏肉	胡瓜・玉葱・人参・ほうれん草・しめじ・舞茸・えのき・梨	牛乳 せんべい	牛乳 ☆ごまちゃんすこう	小麦粉・砂糖・油・黒胡麻	牛乳	
28	木	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉のガーリック焼き ひじきのマヨサラダ	米・本みりん・砂糖・トウモロコシ・白胡麻・マヨネーズ	味噌・鶏肉・ひじき・竹輪	なめこ・玉葱・にんにく・胡瓜・人参	豆乳 バナナ	牛乳 ☆きな粉麩ラスク	小町麩・砂糖・バター	牛乳・きな粉	
29	金	ごはん 高野豆腐の味噌汁 鰻の蒲焼き 納豆和え	米・片栗粉・砂糖・本みりん	高野豆腐・味噌・鰻・納豆・鯉節	玉葱・万能葱・生姜・胡瓜・キャベツ・人参	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆秋の炊き込みおにぎり	米・砂糖・本みりん	油揚げ	しめじ・椎茸・人参

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。