



9月 献立表



令和元年

森の台保育園

日	曜	献立名				あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2	月	クラッカー 麦茶	麦ご飯 味噌汁 照り焼きチキン 白菜の海苔ごま和え オレンジ 麦茶	フルーツ寒天 ウエハース 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 鶏肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 ごま 砂糖 ウエハース クラッカー	昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 小松菜 人参 白菜 チンゲン菜 焼きのり オレンジ 寒天 黄桃缶 バイン缶	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
3	火	大根煮 麦茶	しらすご飯 味噌汁 豚ひき肉とほうれん草の玉子焼き もやしときゅうりのマヨ醤油和え グレープフルーツ 麦茶	ヨーグルトパン 牛乳	ジャムサンド クラッカー 麦茶	しらす 味噌 高野豆腐 鶏卵 豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 ごま 里芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 強力粉 油 いちごジャム	昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり 人参 グレープフルーツ レーズン 大根	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
4	水	せんべい 麦茶	五目うどん かぼちゃとさつま芋天ぷら バナナ 麦茶	おかかおにぎり 小魚 麦茶	蒸しパン 麦茶	豚肉 かつお節 煮干し	うどん さつま芋 薄力粉 油 米 ごま せんべい	小松菜 人参 わかめ 長ねぎ 昆布 南瓜 バナナ 青のり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
5	木	ウエハース 麦茶	ご飯 コンソメスープ チーズハンバーグ コールスローサラダ オレンジ 麦茶	ココアクッキー 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐 チーズ 鶏卵 牛乳	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 ウエハース	小松菜 人参 コーン パセリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶 ココア
6	金	小魚 麦茶	【白露】夕焼けご飯 すまし汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨 麦茶	さつま芋蒸しパン 牛乳	ポテト 麦茶	油揚げ さば 味噌 牛乳 煮干し	米 油 砂糖 薄力粉 さつま芋	人参 しょうが 昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 なす 玉ねぎ グリンピース 梨	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー
7	土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のバーベキューソース炒め マカロニサラダ グレープフルーツ 麦茶	コーンピラフ 麦茶		味噌 高野豆腐 豚肉 ロースハム	米 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター クラッカー	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく りんご きゅうり 人参 グレープフルーツ コーン パセリ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶 チキンスープの素
9	月	蒸し人参 麦茶	ご飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 甘酢和え パイナップル 麦茶	サーターアングギー 小魚 麦茶	ジャムサンド クラッカー 麦茶	鶏肉 味噌 鶏卵 煮干し	米 小切麩 砂糖 油 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 長ねぎ 白菜 きゅうり 人参 パイナップル	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
10	火	ウエハース 麦茶	ご飯 コンソメスープ ポークカレー キャベツの人参ドレッシングサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	ごまおこし 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま ウエハース	ほうれん草 しめじ わかめ 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり りんごソース	水 チキンスープの素 塩 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶
11	水	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 野菜入りチキンボール かぼちゃの煮物 オレンジ 麦茶	マフィン 牛乳	ポテト 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 鶏卵 牛乳 チーズ	米 パン粉 片栗粉 無塩バター 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ 南瓜 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー
12	木	蒸し人参 麦茶	わかめご飯 味噌汁 野菜入りミートローフ なめたけ和え 梨 麦茶	スイートポテト 牛乳	蒸しパン 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 木綿豆腐 牛乳 スキムミルク	米 小切麩 パン粉 片栗粉 さつま芋 砂糖 無塩バター	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 切干大根 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 小松菜 なめ茸 梨	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
13	金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 ほうれん草のナムル グレープフルーツ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	おにぎり 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ウエハース じゃが芋	玉ねぎ チンゲン菜 わかめ 長ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 もやし 人参 グレープフルーツ ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 塩
14	土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の春雨炒め 切干大根の和え物 バナナ 麦茶	マカロニきな粉 麦茶		味噌 豚肉 かつお節 きな粉	米 じゃが芋 春雨 ごま油 マカロニ 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ 白菜 なめこ キャベツ 人参 切干大根 小松菜 バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 だし醤油 麦茶
17	火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 野菜の玉子とじ 車麩のフライ パイナップル 麦茶	ゼリーポンチ ウエハース 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 鶏卵 焼き竹輪 牛乳	米 車麩 薄力粉 パン粉 油 砂糖 ウエハース さつま芋	昆布 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 青のり パイナップル オレンジジュース アガー 黄桃缶 りんご	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
18	水	ウエハース 麦茶	あんかけ焼きそば ほうれん草とコーンのとろみスープ わかめサラダ オレンジ 麦茶	いなりご飯 小魚 麦茶	トースト 麦茶	豚肉 油揚げ 煮干し	蒸し中華麺 油 片栗粉 砂糖 ごま油 米 ごま ウエハース	玉ねぎ 白菜 えのき茸 コーンクリーム ほうれん草 人参 わかめ キャベツ オレンジ 焼きのり	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 塩 穀物酢 麦茶
19	木	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ 夏野菜カレー トマトドレッシングサラダ りんごゼリー 麦茶	ふりかけご飯 麦茶	ポテト 麦茶	豚肉 かつお節 しらす	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	大根 小松菜 えのき茸 玉ねぎ なす 人参 ダイストマト しめじ キャベツ コーン りんごジュース アガー 青のり	水 チキンスープの素 塩 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
20	金	ボン菓子 麦茶	【秋分】里芋ときのご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ 三色ごま和え 梨 麦茶	誕生日ケーキ 牛乳	蒸しパン 麦茶	油揚げ 味噌 高野豆腐 鮭 クリーム 牛乳	米 里芋 片栗粉 油 ごま 砂糖 薄力粉 無塩バター ボン菓子	しめじ 人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが 小松菜 もやし 梨	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
21	土	せんべい 麦茶	二色そばろ丼 味噌汁 切り干し大根の煮物 バナナ 麦茶	ジャムサンドクラッ カー 麦茶		鶏肉 味噌 木綿豆腐 油揚げ	米 砂糖 油 クラッカー いちごジャム せんべい	しょうが ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 切干大根 しらす 人参 グリンピース バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 麦茶
24	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の生姜炒め ポテトのバター醤油和え グレープフルーツ 麦茶	ナポリタン 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 牛乳	米 油 じゃが芋 無塩バター スパゲティ 砂糖	昆布 干しいたけ 小松菜 切干大根 玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが コーン グレープフルーツ 南瓜	水 料理酒 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素 塩
25	水	蒸し人参 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	おはぎ 麦茶	ジャムサンド クラッカー 麦茶	味噌 赤魚 納豆 きな粉 あずき	米 玄米 砂糖 もち米	昆布 干しいたけ 大根 しめじ 万能ねぎ しょうが 白菜 小松菜 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 塩
26	木	ウエハース 麦茶	すき焼き風丼 味噌汁 ほうれん草のお浸し グレープフルーツ 麦茶	クッキー 牛乳	蒸しパン 麦茶	豚肉 焼き豆腐 味噌 かつお節 鶏卵 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 砂糖 無塩バター ウエハース	白菜 しらす えのき茸 長ねぎ 昆布 干しいたけ 玉ねぎ 切干大根 わかめ ほうれん草 もやし 人参 グレープフルーツ	水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
27	金	小魚 麦茶	野菜パン きのごスープ じゃが芋のパン粉焼き フレンチサラダ 梨 麦茶	焼きうどん 麦茶	おにぎり 麦茶	鶏肉 豚肉 干しえび かつお節 煮干し	野菜パン じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 うどん ごま油	エリンギ えのき茸 ほうれん草 パセリ 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり 梨 もやし 長ねぎ 人参 青のり	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
28	土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 しらすの和え物 バナナ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶		味噌 鶏肉 しらす	米 油 砂糖 ごま ごま油 せんべい	昆布 干しいたけ 南瓜 小松菜 切干大根 大根 ごぼう 人参 白菜 バナナ ゆかり	水 だし醤油 みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
30	月	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 さわらの生姜焼き きのことじゃが芋のソテー オレンジ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	ポテト 麦茶	味噌 さわら 鶏卵 牛乳	米 小切麩 砂糖 じゃが芋 油 薄力粉 無塩バター さつま芋	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 しょうが 玉ねぎ しめじ 人参 グリンピース オレンジ	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー 塩

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)			
幼児	目標量	585	20.5	16.9	87.8	270	2.5	225	0.32	0.36	18	1.8	4.4
幼児	平均量	609	20.9	16.6	91.4	242	2.7	220	0.38	0.36	43	1.7	5.3
乳児	目標量	475	16.6	13.7	71.3	225	2.3	200	0.25	0.3	18	1.5	3.6
乳児	平均量	512	17.1	13.4	78	221	2.5	203	0.34	0.31	37	1.5	4.7

☆納品の状況により献立を変更する場合がございます。

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

☆朝のおやつは乳児のみの提供です。