

2022年09月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 29 木	冷やしきつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリー揚げ	干しうどん 油あげ 砂糖 しょうゆ もやし きゅうり にんじん しょうゆ 本みりん 酒 食塩 だし汁 卵/日本かぼちゃ ぶた肉 たまねぎ しょうゆ 三 温糖 こんぶ 片栗粉/ブロッコリー 小麦粉 なたね油 食塩/米 しょうゆ 酒 こんぶ 焼のり/にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白いりごま/メロン/麦茶	茶飯おにぎり 煮豆 くだもの 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶
02 30 金	黒米ごはん さけ塩麹焼き 小松菜ひじきサラダ れんこん塩炒め 豚汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/銀鮭 食塩 酒 なたね油/こまつな にん じん コーン ひじき しょうゆ 本みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/れん こん 食塩 なたね油/ぶた肉 だいこん しめじ こぼろ にんじん こんにゃ く ねぎ 米みそ/食パン パター いちごジャム/にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白ごま/なし(梨)牛乳	ジャムサンド 田作り風いりこ くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
03 17 土	ごはん 豚肉の柳川風 ホタテきゅうりサラダ もやしのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/ぶた肉 こぼろ なたね油 なす にんじん 三温糖 しょうゆ いんげん 卵/きゅうり ほたて しょうゆ りんご酢/もやし たまねぎ しめじ 米みそ/クッキー/チーズ/バナナ/牛 乳	クッキー チーズ くだもの 牛乳	チーズラスク くだもの 麦茶
05 月	菜飯ごはん たらしのレモンマリネ とうもろこしフリッター オクラ納豆和え 大根みそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 菜飯/たら 酒 食塩 小麦粉 なたね油 じゃがいも 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん たまねぎ レモン汁 しょう ゆ 三温糖/とうもろこし 小麦粉 なたね油 食塩/なっとう おくら しょう ゆ あおのり/だいこん ねぎ みそ/ヨーグルト/食パン パター たまねぎ ピーマン コーン みそ ノンエッグマヨネーズ チーズ/メロン/麦茶	ヨーグルト みそピザトースト くだもの 麦茶	焼きそば くだもの 麦茶
06 20 火	ハヤシライス もやしのサラダ 夏野菜のグリル かき玉汁	白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ しめじ まいたけ ホールトマト なたね油 ハヤシルウ/もやし きゅうり こまつな にんじん しょうゆ りんご酢 三 温糖/なす スッキートマト 食塩 オリブ油/卵 ねぎ えのきたけ だ し汁 しょうゆ 食塩 チンゲン菜/せんべい/えだまめ 食塩/すいか 牛乳	揚げせんべい 枝豆 くだもの 牛乳	鮭おにぎり くだもの 麦茶
07 21 水	ごはん かじき唐揚げねぎソース ブロッコリーサラダ 里芋のごま煮 豆腐となめこのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき 酒 食塩 片栗粉 なたね油 たま ねぎ しょうゆ りんご酢 三温糖/ブロッコリー きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩/さといも なたね油 しょうゆ 三温糖 白ごま/豆腐 なめこ ねぎ みそ/米めん とり肉 たまねぎ なたね油 にんじん ピーマン ねぎ み そ 砂糖 だし汁 片栗粉/チーズ/バナナ/麦茶	米麹肉みそあんかけ チーズ くだもの 麦茶	小松菜ツナサンド くだもの 麦茶
08 22 木	ごはん 鶏と夏野菜の煮物 二色変わり漬け お麩のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 ニンニク なたね油 とうがん な す にんじん ピーマン しょうゆ みそ 三温糖 酒 本みりん しょうゆ/きゅ うり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/麩 たまねぎ みそ ほうれんそう/強力粉 小麦粉 三温糖 ドライイースト パター 卵 牛乳 なた ね油 グラニュー糖/にぼし/なし/牛乳	マラサダドーナツ いりこ くだもの 牛乳	コーンおにぎり くだもの 麦茶
09 金	ごはん ほたて入り中華卵焼き 切り干しツナサラダ なすのみそ炒め さやべつのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/卵 豆腐 だし汁 食塩 ほたて貝柱 だけのこ 干しし いたけ ねぎ なたね油 しょうゆ りんご酢 三温糖 グリンピース/切り干しだいこん ほうれんそう にんじん ツナ なたね油 しょうゆ りんご酢 食塩/なす ピーマン み そ 本みりん 三温糖 ごま油/キャベツ えのきたけ みそ/豆腐 白玉粉 きなこ 三温糖 /胚芽米 もち米 きなこ 三温糖/ポップコーン なたね油 食塩/オレンジ/牛乳	お月見団子 おはぎ(0.12歳) ポップコーン くだもの 牛乳	フレンチフライ くだもの 麦茶
10 24 土	丸パン かぼちゃのグラタン フレンチサラダ ミネストローネ	丸パン/かぼちゃ とり肉 たまねぎ にんじん しめじ 食塩 なたね油 豆乳 ノンエッグマヨネーズ チーズ/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/にんじん たまねぎ なたね油 コーン レタス 食塩 洋風 スープ こんぶ/白米 ピーマン にんじん たまねぎ 食塩 洋風スープ カ レー粉 なたね油 焼のり/ウエハース/バナナ/麦茶	カレーおにぎり ウエハース くだもの 麦茶	野菜ビスケット くだもの 麦茶
12 26 月	ふわふわ親子丼 おくらごま和え 若布と人参炒め じゃが芋のみそ汁	白米 とり肉 たまねぎ 麩 高野豆腐 なたね油 しょうゆ 三温糖 卵 グリン ピース/おくら しょうゆ 三温糖 白ごま/にんじん ねぎ わかめ しょうゆ なたね油 ごま油/じゃがいも たまねぎ みそ こまつな/せんべい(塩)/お こし/すいか/牛乳	塩せんべい おこし くだもの 牛乳	ふりかけおにぎり くだもの 麦茶
13 27 火	ごはん じゃこかき揚げ パンパンジー モロヘイヤ納豆和え かぶのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さつまいも しらす干し たまねぎ にん じん 小麦粉 食塩 あおのり なたね油/はるさめ とり肉 もやし こまつな しょうゆ りんご酢 ごま油 白ごま 三温糖/なっとう モロヘイヤ しょう ゆ あおのり/かぶ ねぎ みそ/だいこん 白玉粉 小麦粉 ねぎ 干しえび (0.1歳除去) 塩 ごま油/チーズ/ぶどう/牛乳	大根もち チーズ くだもの 牛乳	しらすそうめん くだもの 麦茶
14 28 水	夕やけごはん ピーマン肉詰め 大根サラダ たたきこぼろ 豆腐とふのりみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび にんじん 食塩 酒/ピーマン 小麦粉 ぶ た肉 たまねぎ 干しいたけ しょうが しょうゆ 食塩 三温糖 酒 ごま油 片栗粉/だいこん はつかだいこん きゅうり にんじん なたね油 りんご酢 食塩/こぼろ 三温糖 しょうゆ こんぶ 白ごま/豆腐 たまねぎ ふのり みそ /さつまいも なたね油 三温糖 黒ごま/干しぶどう/オレンジ/牛乳	大学芋 レーズン くだもの 牛乳	チャーハン くだもの 麦茶
16 金	お赤飯 かれない梅みそ焼き 小松菜磯和え れんこん塩炒め けんちん汁	白米 もち米 あずき 食塩/かれない 酒 食塩 うめぼし みそ 本みりん なた ね油/こまつな にんじん しょうゆ 焼のり/れんこん 食塩 なたね油/豆腐 さといも だいこん こぼろ にんじん 油あげ しめじ ねぎ こんぶ かつお 節 しょうゆ 食塩/食パン チーズクリーム ブルーベリージャム/にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白ごま/なし/牛乳	ブルーベリー チーズサンド 田作り風いりこ くだもの 牛乳	ベークトポテト くだもの 麦茶
15 木	(お楽しみ給食) さのこ鮭の中華おこわ ささ身磯辺揚げ 三色塩ナムル じゃが芋カレー炒め にんじん甘煮 中華コーンスープ	胚芽米 もち米 さけ だけのこ にんじん 干しいたけ しいたけ しめじ なたね油 しょうが しょうゆ 食塩 本みりん 三温糖 洋風スープ ごま油/とり肉 しょうゆ 本 みりん 酒 あおのり 小麦粉 食塩 なたね油/もやし こまつな にんじん 食塩 白ごま ごま油/じゃがいも ピーマン 食塩 カレー粉 なたね油/にんじん 砂糖 食塩 しょう ゆ/クリームコーン たまねぎ 卵 だし汁 食塩 洋風スープ ごま油 片栗粉/小麦粉 砂 糖 サラダ油 卵 にんじん バター/バグ-食塩 干しぶどう シナモン いり大豆 チー ズ(クリーム) レモン メーブルシロップ/バナナ みかん メロン りんごジュース/麦 茶	キャラットケーキ フルーツポンチ 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶

☆1.2歳は午前おやつとして牛乳（水・土曜日は豆乳）を飲みます。

☆くだものは、梨、ぶどう、すいか、メロン、バナナ、オレンジ、などを使用します。

9月の平均栄養量（幼児）

エネルギー 567Kcal
たんぱく質 21.1g 脂質 18.1g
食塩 1.8g