

2023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 15 29 金	ごはん 豆腐の真砂揚げ（1・29日） 魚のすり身満点揚げ（15日） フロッコリーごま和え かぼちゃの煮物 おふのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/（1・29日）豆腐 しらす干し とり肉 しょうが にんじん 片栗粉 しょうゆ 食塩 なたね油/（15日）たらすり身 しょうが 豆腐 みそ 本みりん しょうゆ 酒 片栗粉 なたね油/フロッコリー しょうゆ 三温糖 ごま/フロッコリー しょうゆ 三温糖 ごま/かぼちゃ しょうゆ 三温糖/麩 たまねぎ みそ こまつな/ビスケット/にぼし 水あめ 水 しょうゆ ごま ぶどう 牛乳	ビスケット 田作り風いりこ くだもの 牛乳	ふりかけおにぎり くだもの 麦茶
02 16 30 (土)	焼きそば コーンサラダ ワンタンスープ	中華めん ぶた肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン 中濃ソース なたね油/キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン しょうゆ りんご酢 ごま油/ワンタンの皮 ねぎ えのきたけ わかめ だし汁 しょうゆ 食塩 ごま油 /米 酒 食塩 ツナ ホールコーン 焼のり/チーズ/バナナ/麦茶	ツナコーンおにぎり チーズ くだもの 麦茶	おこし くだもの 麦茶
04 月	ごはん 鮭ちゃんちゃん焼き きゅうり変わり漬け 豚汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/鮭 食塩 酒 キャベツ にんじん しめじ なたね油 みそ バター 本みりん 三温糖 レモン/きゅうり ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/ぶた肉 だいこん えのきたけ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ みそ/白玉粉 牛乳 粉チーズ なたね油 食塩/干しぶどう/なし/牛乳	もちもちチーズパン レーズン くだもの 牛乳	スイートポテト くだもの 麦茶
05 19 火	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	精白米 若鶏 たまねぎ 麩 高野豆腐 なたね油 しょうゆ 三温糖 卵 いんげん/おくら しょうゆ 三温糖 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/食パン バター いちごジャム/おしゃぶりこんぶ/すいか/牛乳	ジャムサンド こんぶ くだもの 牛乳	焼きおにぎり くだもの 麦茶
06 20 水	丸パン ツナマカロニグラタン カリフラワーマリネ コーンスープ	丸パン/マカロニ ツナ たまねぎ にんじん しめじ 食塩 なたね油 牛乳 小麦粉 バター 粉チーズ パン粉/カリフラワーフロッコリー なたね油 りんご酢、食塩 カレー粉/クリームコーン ホールコーン たまねぎ なたね油 牛乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ/胚芽米 とり肉 しょうゆ 三温糖 酒 食塩 なたね油 こんぶ 焼のり/ポップコーン なたね油 食塩/なし/麦茶	そぼろおにぎり ポップコーン くだもの 麦茶	塩せんべい くだもの 麦茶
07 21 木	ごはん ささ身磯辺揚げ もやしサラダ にら納豆和え 豆腐なめこみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/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 きゅうり こまつな にんじん なたね油 しょうゆ りんご酢 三温糖/なっとう にら しょうゆ あおのり/木綿豆腐 なめこ ねぎ みそ/せんべい/チーズ/バナナ/牛乳	せんべい チーズ くだもの 牛乳	菜飯おにぎり くだもの 麦茶
08 22 金	ごはん 高野豆腐野菜ごまみそ煮 小松菜ひじきサラダ 大根みそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/高野豆腐 じゃがいも ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ みそ 本みりん しょうゆ しょうが なたね油 ごま 片栗粉/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/だいこん ねぎ みそ 万能ねぎ/じゃがいも なたね油 食塩 あおのり/にぼし/ぶどう/牛乳	フレンチフライ いりこ くだもの 牛乳	ごまラスク くだもの 麦茶
09 土	ごはん 鶏キャベツのスタミナ炒め トマトしらす和え なすのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/とり肉 キャベツ にんじん たけのこ ねぎ ピーマン しょうが ニンニク みそ 酒 三温糖 しょうゆ なたね油/トマト しらす干し りんご酢 なたね油 しょうゆ/なす たまねぎ みそ/ホットケーキ粉 豆乳 なたね油 クリーム メープル/干しぶどう/バナナ/牛乳	ホットケーキ レーズン くだもの 牛乳	カレーうどん くだもの 麦茶
11 25 月	ごはん さばのみそ煮 小松菜のごま和え きゃべつのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/さば かじき（0.1歳） しょうが みそ しょうゆ 三温糖 本みりん/こまつな にんじん しらす しょうゆ 三温糖 ごま/キャベツ たまねぎ みそ/さつまいも/マカロニ なたね油 食塩 カレー粉/なし/牛乳	焼き芋 揚げマカロニ くだもの 牛乳	キヌアせんべい くだもの 麦茶
12 26 火	カレーライス 三色ナムル ごぼうみそ煮 レタス豆腐スープ	精白米 胚芽米 ぶた肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ しょうが ニンニク なたね油 カレールウ/もやし こまつな にんじん しょうゆ ごま ごま油/ごぼう みそ 三温糖 こんぶ/豆腐 レタス 干しいたけ こんぶ 食塩 洋風スープ 片栗粉/ヨーグルト みかん バナナ/缶のパン黒糖/麦茶	フルーツヨーグルト 黒糖パン 麦茶	ひじきおにぎり くだもの 麦茶
14 28 木	ごはん 鶏肉なすの煮物 ホタテサラダ かぶのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 ごぼう なたね油 なす にんじん 三温糖 しょうゆ いんげん/キャベツ ほたて きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩/かぶ ねぎ みそ かぶ葉/スパゲティ たまねぎ ツナ ピーマン にんじん えのきたけ なたね油 食塩 しょうゆ/スナッククラッカー/バナナ/牛乳	和風ツナスパゲティ クラッカー くだもの 牛乳	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
27 水	ごはん かれいごまみそ焼き 小松菜おかか和え みそけんちん汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/かれい 食塩 酒 みそ ごま 本みりん 酒 三温糖 なたね油/こまつな にんじん しょうゆ かつお節/豆腐 さといも だいこん ごぼう にんじん しめじ ねぎ こんぶ だし汁 みそ/小麦粉 三温糖 バター 豆乳 干しぶどう/いりこ/なし/牛乳	レーズンスコーン いりこ くだもの 牛乳	おせんべい くだもの 麦茶
13 水	（お楽しみ給食） 鮭きのこごはん 鶏肉照り焼き フレンチサラダ マカロニサラダ わかめすまし汁	精白米 胚芽米 こんぶ 酒 食塩 しめじ しいたけ バター 鮭 酒 しょうゆ 食塩 ごま/とり肉 酒 しょうゆ 本みりん なたね油/キャベツ きゅうり にんじん 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/マカロニ きゅうり にんじん ツナ 食塩 ノンエッグマヨネーズ/わかめ ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 食塩 こまつな/小麦粉 りんご 牛乳 バター 豆乳 干しぶどう/いりこ/なし/麦茶	りんごケーキ くだもの 麦茶	揚げせんべい くだもの 麦茶

☆0歳は午前おやつとして牛乳（水・土：豆乳）を飲みます。  
 ☆1歳は午前おやつとして牛乳（金：りんごジュース・水・土：豆乳）を飲みます。  
 ☆くだものは、バナナ、すいか、ぶどう、なしなどを使用します。  
 ☆都合により献立が変更になる場合があります。変更内容は掲示してお知らせします。

9月の平均栄養量（幼児）  
 エネルギー 550Kcal  
 たんぱく質 19.1g 脂質 17.3g  
 食塩 1.5g

