



9月献立表

★今月のおたんじょう会★
9月26日(月)

<旬の食材>
かぼちゃ、なす、スッキーニ、とうがん
れんこん、ピーマン、パプリカ
ぶどう、梨



令和4年度
あけぼの保育園

| 日付 | 午前おやつ (1〜2歳) | 昼食 | 午後おやつ | 主な材料 | | | 乳児 | 幼児 | 補食 | |
|-----------------------|-----------------|-----------------------------------|--|--|-----------------------------|--|--|-------------|------------|-----------|
| | | | | 血や肉をつくるもの | 熱や力になるもの | 体の調子をよくするもの | | | | |
| 1 | 15 | 木 牛乳 量たべよ | 無水仕立ての手作りキーマカレー、野菜スープ 南瓜のサラダ、梨 | わらび餅 牛乳 | 豚挽き肉、大豆、きな粉、牛乳 | 米、サラダ油、小麦粉、カレー粉 砂糖、マヨドレ、片栗粉 | 生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン トマトケチャップ、キャベツ、小松菜 南瓜、きゅうり、梨 | E 520 kcal | E 562 kcal | ホットケーキ |
| | | | | | | | | P 19.7 g | P 21.5 g | |
| | | | | | | | | F 17 g | F 16.2 g | |
| 2 | 16 | 金 牛乳 ソフトサラダせんべい | ご飯、すまし汁、鮭のねぎ味噌焼き かみかみサラダ、オレンジ | 2日防災訓練 非常用保存食提供：缶入りパン 16日カップケーキ 牛乳 | 鮭、牛乳 | 米、小町麦、砂糖、ごま油 2日缶入りパン 16日ホットケーキMix、サラダ油、バター | わかめ、生姜、切干大根、人参、きゅうり 黄パプリカ、オレンジ | E 534 kcal | E 559 kcal | そばろおにぎり |
| | | | | | | | | P 22.4 g | P 25.3 g | |
| | | | | | | | | F 14.9 g | F 13.5 g | |
| 3 | 17 | 土 牛乳 カルシウムせんべい | 豚丼、味噌汁 春雨サラダ、りんご | バナナ カルシウムウエハース 牛乳 | 豚肉、ツナ、牛乳 | 米、サラダ油、砂糖、春雨 ごま油、カルシウムウエハース | 生姜、玉ねぎ、グリーンピース、椎茸 チンゲン菜、きゅうり、人参、りんご、バナ ナ | E 484 kcal | E 511 kcal | / |
| | | | | | | | | P 19 g | P 20.1 g | |
| | | | | | | | | F 15 g | F 14.8 g | |
| 5 | 月 | 牛乳 アンパンマン煎餅 | ご飯、野菜スープ、ポークカツレツ 大豆のサラダ、マーマレードヨーグルト | 手作りクッキー 牛乳 | 豚肉、大豆、ヨーグルト スキムミルク、牛乳 | 米、マヨドレ、パン粉、サラダ油 マーマレード、バター、砂糖、小麦粉 | 小松菜、えのき、トマトケチャップ キャベツ、きゅうり、コーン | E 625 kcal | E 706 kcal | ジャムサンド |
| | | | | | | | | P 22.3 g | P 25.1 g | |
| | | | | | | | | F 28.1 g | F 31.4 g | |
| 6 | 20 | 火 牛乳 マンナウエハース | ご飯、味噌汁、鯖の塩焼き 小松菜の磯和え、オレンジ | お麩ラスク 牛乳 | 油揚げ、鯖、牛乳 | 米、小町麦、バター、砂糖 | 茄子、小松菜、コーン、人参、のり、オレ ンジ | E 510 kcal | E 566 kcal | おかかおにぎり |
| | | | | | | | | P 21 g | P 23.5 g | |
| | | | | | | | | F 22.6 g | F 24.5 g | |
| 7 | 21 | 水 牛乳 クラッカー | 豚肉と厚揚げの旨煮丼、味噌汁 大根とツナのサラダ、梨 | スイートポテトトースト 牛乳 | 豚肉、厚揚げ、ツナ 豆乳、牛乳 | 米、サラダ油、片栗粉、マヨドレ 食パン、バター、さつま芋、砂糖 | 玉ねぎ、人参、チンゲン菜、冬瓜 万能ねぎ、大根、人参、きゅうり、梨 | E 503 kcal | E 550 kcal | ツなおにぎり |
| | | | | | | | | P 20.2 g | P 22.2 g | |
| | | | | | | | | F 17.9 g | F 17.8 g | |
| 8 | 22 | 木 牛乳 量たべよ | 麦ごはん、味噌汁、鶏肉の唐揚げ 白菜の納豆和え、パン | 8日青菜チーズご飯 麦茶 22日きなおはぎ 牛乳 | 鶏肉、納豆 8日チーズ、22日きな粉、小豆、牛乳 | 米、押し麦、片栗粉、サラダ油 8日白ごま、22日砂糖 | もやし、チンゲン菜、生姜、にんにく、白菜 パン、人参、8日小松菜 | E 552 kcal | E 573 kcal | ホットケーキ |
| | | | | | | | | P 22.8 g | P 22.8 g | |
| | | | | | | | | F 14.2 g | F 16.9 g | |
| 9 | 30 | 金 牛乳 ソフトサラダせんべい | ご飯、すまし汁、さわらの西京焼き 大根と挽肉の煮物、バナナ | 9日 幼児：お月見団子 乳児：だまこみだらし 30日オレンジゼリー 牛乳 | さわら、豚挽き肉、牛乳 9日幼児きな粉 | 米、サラダ油、砂糖 9日片栗粉、幼児白玉粉 | もやし、ほうれん草、大根、人参、生姜 絹さや、バナナ 30日オレンジジュース、粉寒天 | E 458 kcal | E 541 kcal | そばろおにぎり |
| | | | | | | | | P 17.9 g | P 26.7 g | |
| | | | | | | | | F 13.1 g | F 13.8 g | |
| 10 | 24 | 土 牛乳 カルシウムせんべい | 焼きそば、野菜スープ ツナじゃが、オレンジ | ジャムサンド 牛乳 | 豚肉、ツナ、牛乳 | 蒸し麺、サラダ油、じゃが芋、砂糖 食パン、いちごジャム | キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし にら、ほうれん草、ピーマン、オレンジ | E 464 kcal | E 505 kcal | / |
| | | | | | | | | P 18.6 g | P 20.7 g | |
| | | | | | | | | F 14.2 g | F 16.5 g | |
| 12 | 月 | 牛乳 アンパンマン煎餅 | ご飯、すまし汁、鶏肉の味噌マヨ焼き ブロッコリーの生姜風味炒め、桃缶 | オレンジゼリー 牛乳 | 豆腐、鶏肉、牛乳 | 米、マヨドレ、サラダ油、砂糖 | 小松菜、ブロッコリー、もやし、人参、長ね ぎ 生姜、黄桃缶、オレンジジュース、粉寒天 | E 16.3 kcal | E 475 kcal | ジャムサンド |
| | | | | | | | | P 14.9 g | P 17.9 g | |
| | | | | | | | | F 16.1 g | F 14.3 g | |
| 13 | 29 | 火 牛乳 13日マンナウエハース 29日量食べよ | ソーセージコーンピラフ、きのこスープ ちくわの磯辺揚げ、オレンジ | マカロニボリタン 牛乳 | ウインナー、ちくわ、鶏挽肉、牛乳 | 米、小麦粉、サラダ油、マカロニ | 玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース、しめ じ ほうれん草、まいたけ、えのき、青のり オレンジ、ピーマン、トマトケチャップ | E 445 kcal | E 475 kcal | 13おかかおにぎり |
| | | | | | | | | P 16.3 g | P 17.9 g | |
| | | | | | | | | F 14.9 g | F 14.3 g | |
| 14 | 28 | 水 牛乳 クラッカー | ご飯、わかめスープ、豚肉のブルコギ風 ひじきサラダ、バナナ | みかんのフルーチェ カルシウムウエハース 麦茶 | 豚肉、大豆、牛乳 | 米、春雨、白ごま、ごま油、片栗粉 フルーチェベース、カルシウムウエハース | わかめ、えのき、にんにく、玉ねぎ、ひじ き きゅうり、人参、コーン、バナナ、みかん缶 | E 494 kcal | E 525 kcal | ツなおにぎり |
| | | | | | | | | P 17.8 g | P 18.7 g | |
| | | | | | | | | F 15.1 g | F 13.9 g | |
| ク ッキ ン グ | 27 | 火 牛乳 マンナウエハース | ロールパンサンド、野菜スープ もやしのソテー、オレンジ | 青菜チーズご飯 麦茶 | ウインナー、ツナ、チーズ | バターロール、サラダ油、マヨドレ 米、白ごま | キャベツ、トマトケチャップ、玉ねぎ、きゅ うり ブロッコリー、えのき、もやし、人参 コーン、オレンジ、小松菜 | E 463 kcal | E 493 kcal | おかかおにぎり |
| | | | | | | | | P 18.5 g | P 17.3 g | |
| | | | | | | | | F 22.3 g | F 18.4 g | |
| お 誕 生 日 会 | 26 | 月 牛乳 アンパンマン煎餅 | カレーピラフ風クリームソースかけ、野菜スープ カラフルサラダ、メロン | ヨーグルトムース ココアウエハース 牛乳 | 鶏肉、牛乳、ヨーグルト 生クリーム、ゼラチン | 米、カレー粉、バター、小麦粉 サラダ油、砂糖、いちごジャム ココアウエハース | 玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、赤パ プリ カ もやし、トマト、きゅうり、大根、コーン メロン、パン | E 577 kcal | E 627 kcal | ジャムサンド |
| | | | | | | | | P 18.5 g | P 20.1 g | |
| | | | | | | | | F 22.9 g | F 23.8 g | |

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。
※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ)
※ハム、ベーコン、ウインナーは卵・乳なしのものを使用しています。