



9月献立表



★今月のおたんじょう会★
9月25日(月)

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



令和5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	E	576	kcal	E	638	kcal	そぼろおにぎり
1	15	金	カルシウムせんべい 牛乳	ご飯、味噌汁、豚肉と厚揚げの旨煮 ツナしゃが、桃缶	野菜スコーン 牛乳	豚肉、厚揚げ、ツナ、牛乳、スキムミルク	米、さつまい、サラダ油、片栗粉 じゃが芋、砂糖、ホットケーキMix、バター	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ピーマン 黄桃缶、小松菜	P	19.9	g	P	21.3	g	米、鶏ひき肉
									F	16.4	g	F	16.3	g	
									Nad	1.7	g	Nad	2	g	
2	16	土	きな粉餅せんべい 牛乳	豚丼、味噌汁 チョレギ風サラダ、バナナ	焼き芋 牛乳	豚肉、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油 白ごま、さつまい	生姜、玉ねぎ、えのき、グリーンピース チンゲン菜、キャベツ、きゅうり 人参、にんにく、のり、バナナ	E	472	kcal	E	497	kcal	
									P	19.4	g	P	20.5	g	
									F	13.3	g	F	11.7	g	
4月	26	火	4日マンナウエハース 26日アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、照りマヨチキン ブロックリーの生姜風味炒め、梨	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏肉、豆腐、牛乳	米、砂糖、マヨドレ、サラダ油 ホットケーキMix、グラニュー糖	なす、わかめ、ブロッコリー、もやし 人参、長ねぎ、生姜、梨	E	546	kcal	E	604	kcal	4日ジャムサンド
									P	21.6	g	P	24.2	g	食パン、イチゴジャム
									F	21.4	g	F	22.5	g	26日おかおにぎり
5	19	火	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、白身魚フライ かみかみサラダ、マーメレードヨーグルト	わらび餅 牛乳	油揚げ、白身魚フライ、ヨーグルト スキムミルク、きな粉、牛乳	米、サラダ油、ごま油、砂糖、片栗粉	チンゲン菜、切り干し大根、人参、きゅうり マーメレードジャム	Nad	1.6	g	Nad	1.9	g	米、かつお節
									E	518	kcal	E	565	kcal	おかおにぎり
									P	19.3	g	P	20.7	g	米、かつお節
6	20	水	クラッカー 牛乳	鉄分UPの手作りキーマカレー、野菜スープ 大根とツナのサラダ、梨	コーンチーズ蒸しパン 牛乳	豚挽き肉、レバー、大豆、ツナ チーズ、牛乳	米、サラダ油、小麦粉、カレー粉、砂糖 マヨドレ、ホットケーキMix	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、小松菜、大根、きゅうり、梨、コーン	F	15	g	F	14.3	g	
									Nad	1.5	g	Nad	1.7	g	
									E	535	kcal	E	561	kcal	ツナおにぎり
7	21	木	重食べよ 牛乳	ご飯、味噌汁、鯖の塩焼き ひじきの炒り煮、オレンジ	きなこトースト 牛乳	さば、高野豆腐、大豆、きな粉、牛乳	米、砂糖、食パン、バター	おくら、キャベツ、ひじき、人参 グリーンピース、オレンジ	P	19.6	g	P	21.7	g	米、ツナ
									F	18.3	g	F	17.8	g	
									Nad	1.3	g	Nad	1.6	g	
8	22	金	カルシウムせんべい 牛乳	ご飯、味噌汁、鰯の塩焼き ひじきの炒り煮、オレンジ	きなこトースト 牛乳	さば、高野豆腐、大豆、きな粉、牛乳	米、砂糖、食パン、バター	おくら、キャベツ、ひじき、人参 グリーンピース、オレンジ	E	564	kcal	E	633	kcal	ホットケーキ
									P	22.4	g	P	25.5	g	ホットケーキMix 牛乳、バター
									F	25.1	g	F	27.2	g	そぼろおにぎり
9	30	土	きな粉餅せんべい 牛乳	ご飯、味噌汁、たらこの青のりマヨ焼き 大根とひき肉の煮物、グレープフルーツ	牛乳 11日りんごゼリー カルシウムウエハース 29日幼児お月見団子 乳児だまこみたらし	たら、鶏挽肉、牛乳 29日幼児のみ豆腐、きな粉	食パン、じゃが芋、小麦粉、バター 砂糖、サラダ油、米	人参、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、キャベツ きゅうり、コーン、バナナ 8日切り干し大根	Nad	1.5	g	Nad	1.7	g	
									E	507	kcal	E	556	kcal	
									P	16.3	g	P	17.1	g	
11月	29	金	カルシウムせんべい 牛乳	ご飯、味噌汁、たらこの青のりマヨ焼き 大根とひき肉の煮物、グレープフルーツ	牛乳 11日りんごゼリー カルシウムウエハース 29日幼児お月見団子 乳児だまこみたらし	たら、鶏挽肉、牛乳 29日幼児のみ豆腐、きな粉	食パン、じゃが芋、小麦粉、バター 砂糖、サラダ油、米	人参、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、キャベツ きゅうり、コーン、バナナ 8日切り干し大根	F	15.5	g	F	16	g	米、鶏ひき肉
									Nad	1.7	g	Nad	2	g	
									E	435	kcal	E	454	kcal	
13	27	水	クラッカー 牛乳	ご飯、味噌汁、たらこの青のりマヨ焼き 大根とひき肉の煮物、グレープフルーツ	牛乳 11日りんごゼリー カルシウムウエハース 29日幼児お月見団子 乳児だまこみたらし	たら、鶏挽肉、牛乳 29日幼児のみ豆腐、きな粉	食パン、じゃが芋、小麦粉、バター 砂糖、サラダ油、米	人参、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、キャベツ きゅうり、コーン、バナナ 8日切り干し大根	P	14.1	g	P	14.3	g	
									F	11.5	g	F	9.5	g	
									Nad	1.2	g	Nad	1.3	g	
14	28	木	重食べよ 牛乳	ご飯、味噌汁、たらこの青のりマヨ焼き 大根とひき肉の煮物、グレープフルーツ	牛乳 11日りんごゼリー カルシウムウエハース 29日幼児お月見団子 乳児だまこみたらし	たら、鶏挽肉、牛乳 29日幼児のみ豆腐、きな粉	食パン、じゃが芋、小麦粉、バター 砂糖、サラダ油、米	人参、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、キャベツ きゅうり、コーン、バナナ 8日切り干し大根	E	456	kcal	E	478	kcal	11日ジャムサンド
									P	20.8	g	P	23.1	g	食パン、イチゴジャム
									F	13.9	g	F	12.2	g	29日そぼろおにぎり
クッキング お誕生 日会	12	火	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、たらこの青のりマヨ焼き 大根とひき肉の煮物、グレープフルーツ	牛乳 11日りんごゼリー カルシウムウエハース 29日幼児お月見団子 乳児だまこみたらし	たら、鶏挽肉、牛乳 29日幼児のみ豆腐、きな粉	食パン、じゃが芋、小麦粉、バター 砂糖、サラダ油、米	人参、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、キャベツ きゅうり、コーン、バナナ 8日切り干し大根	Nad	1.3	g	Nad	1.5	g	米、鶏ひき肉
									E	521	kcal	E	568	kcal	ツナおにぎり
									P	24.4	g	P	28.4	g	米、ツナ
クッキング お誕生 日会	25	月	マンナウエハース 牛乳	ご飯、味噌汁、たらこの青のりマヨ焼き 大根とひき肉の煮物、グレープフルーツ	牛乳 11日りんごゼリー カルシウムウエハース 29日幼児お月見団子 乳児だまこみたらし	たら、鶏挽肉、牛乳 29日幼児のみ豆腐、きな粉	食パン、じゃが芋、小麦粉、バター 砂糖、サラダ油、米	人参、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、キャベツ きゅうり、コーン、バナナ 8日切り干し大根	F	18	g	F	17.9	g	
									Nad	1.1	g	Nad	1.2	g	
									E	539	kcal	E	600	kcal	ホットケーキ
クッキング お誕生 日会	12	火	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、たらこの青のりマヨ焼き 大根とひき肉の煮物、グレープフルーツ	牛乳 11日りんごゼリー カルシウムウエハース 29日幼児お月見団子 乳児だまこみたらし	たら、鶏挽肉、牛乳 29日幼児のみ豆腐、きな粉	食パン、じゃが芋、小麦粉、バター 砂糖、サラダ油、米	人参、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、キャベツ きゅうり、コーン、バナナ 8日切り干し大根	P	19.7	g	P	22.8	g	ホットケーキMix 牛乳、バター
									F	23.7	g	F	25.7	g	
									Nad	1.4	g	Nad	1.6	g	
クッキング お誕生 日会	12	火	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、たらこの青のりマヨ焼き 大根とひき肉の煮物、グレープフルーツ	牛乳 11日りんごゼリー カルシウムウエハース 29日幼児お月見団子 乳児だまこみたらし	たら、鶏挽肉、牛乳 29日幼児のみ豆腐、きな粉	食パン、じゃが芋、小麦粉、バター 砂糖、サラダ油、米	人参、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、キャベツ きゅうり、コーン、バナナ 8日切り干し大根	E	544	kcal	E	592	kcal	おかおにぎり
									P	19.9	g	P	21.5	g	米、かつお節
									F	22.4	g	F	22.8	g	
クッキング お誕生 日会	25	月	マンナウエハース 牛乳	ご飯、味噌汁、たらこの青のりマヨ焼き 大根とひき肉の煮物、グレープフルーツ	牛乳 11日りんごゼリー カルシウムウエハース 29日幼児お月見団子 乳児だまこみたらし	たら、鶏挽肉、牛乳 29日幼児のみ豆腐、きな粉	食パン、じゃが芋、小麦粉、バター 砂糖、サラダ油、米	人参、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、キャベツ きゅうり、コーン、バナナ 8日切り干し大根	Nad	2.1	g	Nad	2.4	g	
									E	537	kcal	E	583	kcal	ジャムサンド
									P	18.4	g	P	19.6	g	食パン、イチゴジャム
									F	20.6	g	F	21.3	g	
									Nad	1.1	g	Nad	1.2	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、ウィンナーは卵・乳なしのものを使用しています。