





# 献立表



古市ひかり保育園

令和5年度 9月

日付	乳児 主食	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名			3時おやつ
				熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	
1 金	ご飯	チンジャオロース ツナと野菜の酢の物 バナナ	400 15 10.7	じゃがいも、砂糖 ごま油 ホットケーキ粉	豚肉、ツナ缶 卵、カットワカメ 牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン 切干大根、干しいたけ、竹の子 生姜、きゅうり、バナナ	ココア蒸しパン
2 土	ご飯	親子煮 おひたし りんご	373 15.3 9.7	じゃがいも、砂糖	鶏肉、卵 ちくわ、かつお節、油揚げ 牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 キャベツ、小松菜、干しいたけ りんご	お菓子
4 月	ご飯	白身魚の甘酢漬け ウインナーソテー バナナ	406 16.1 8.9	片栗粉、砂糖	カラスカレイ ウインナー、バター カットワカメ、牛乳	キャベツ、人参、ほうれん草 玉ねぎ、コーン、きゅうり バナナ	わかめおにぎり
5 火	ご飯	豚肉と厚揚げのみそ炒め スパゲッティサラダ オレンジ	418 15.5 13.4	じゃがいも、砂糖 小麦粉、マヨネーズ スパゲティ	生揚げ、豚肉 ツナ缶、卵、みそ バター、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり コーン、生姜、ピーマン、バナナ オレンジ	バナナケーキ
6 水	ご飯	治部煮 キャベツのごま和え バナナ	406 15 13.9	小麦粉、砂糖、じゃがいも 油	鶏肉、生揚げ 油揚げ、しらす、ごま 卵、牛乳	キャベツ、人参、ほうれん草 玉ねぎ、ささがきごぼう、れんこん 干しいたけ、バナナ	オイルクッキー
7 木	ご飯	まぐろの五色揚げ みそ汁 ネーブル	436 21 9.8	さつまいも、砂糖 麩、油	豚レバー、まぐろ、大豆 みそ、油揚げ、ひじき カットワカメ、牛乳	小松菜、玉ねぎ、人参、切り干し大根 干しいたけ、ネーブル	ひじきおにぎり 
8 金	ご飯	マーボー豆腐 春雨サラダ バナナ	427 14.6 13.1	ホットケーキ粉 春雨、砂糖、マヨネーズ	豆腐、豚ミンチ みそ、ハム、ごま 卵、バター、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 きゅうり、コーン、えのきたけ ほうれん草、干しいたけ、バナナ	ホットケーキ
9 土	ご飯	他人丼 みそ汁 りんご	398 14.7 11.3	砂糖	豚肉、卵、みそ 油揚げ、牛乳	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、小松菜 キャベツ、干しいたけ、りんご	お菓子
11 月	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋きんぴら オレンジ	432 18.3 12.3	じゃがいも、砂糖 糸こんにゃく	トラウト鮭 豚肉、みそ、牛乳	人参、キャベツ、しめじ、玉ねぎ オレンジ	ふりかけおにぎり
12 火	ご飯	酢鶏 春雨チャプチェ バナナ	436 16.4 10.5	ホットロールパン、砂糖 片栗粉、油	鶏肉、豚ミンチ きな粉、ごま、牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン 赤ピーマン、コーン、干しいたけ バナナ	揚げパン
13 水	ご飯	ハンバーグ マカロニサラダ ネーブル	404 15.3 12.7	ホットケーキ粉 片栗粉、砂糖 マカロニ、マヨネーズ	合ミンチ ツナ缶、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ 小松菜、きゅうり、コーン 干しいたけ、ネーブル	ココアプリンケーキ
14 木	ご飯	さばのみそ焼き ひじきの炒め煮 バナナ	444 18.8 13.3	糸こんにゃく、砂糖	さば、鶏ミンチ 大豆、みそ、油揚げ ひじき、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 干しいたけ、バナナ	鶏そぼろおにぎり
15 金	ご飯	鶏肉の照り煮 野菜の白和え オレンジ	410 15.6 13.3	じゃがいも、糸こんにゃく 砂糖、マヨネーズ グラニュー糖 ホットケーキ粉	鶏肉、豆腐、ごま ちくわ、卵、バター 牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 小松菜、切干大根、オレンジ	メロンパン風スコーン
16 土	ご飯	三色丼 みそ汁 りんご	393 15.9 11.4	じゃがいも、砂糖 ごま油	鶏ミンチ、卵、みそ 油揚げ、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 小松菜、切干大根、干しいたけ りんご	お菓子
19 火	ご飯	豚カツ ブロッコリーサラダ 梨	421 16.2 12.2	小麦粉、パン粉 マヨネーズ、油	豚肉 ツナ缶、ごま 鮭、牛乳	ブロッコリー、キャベツ 人参、コーン、梨	鮭おにぎり
20 水	ご飯	チキンカレー フルーツヨーグルト	451 15.4 15	サンド食パン 砂糖、じゃがいも	鶏肉、チーズ ヨーグルト、生クリーム きな粉、バター、牛乳	玉ねぎ、人参、干しいたけ みかん缶、パイン缶、バナナ オレンジ、りんご	きなこクリームトースト
21 木	ご飯	鮭の西京焼き 切干大根の煮物 オレンジ	422 18.8 11.9	砂糖、マヨネーズ ごま油	トラウト鮭 鶏ミンチ、豆腐、みそ 油あげ、牛乳	小松菜、人参、切干大根 干しいたけ、青のり、オレンジ	中華風おにぎり
22 金	ご飯	豚肉の生姜焼き ひじきマリネ バナナ	422 14.4 14.4	じゃがいも 砂糖、小麦粉	豚肉 ツナ缶、バター、卵 ひじき、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜 きゅうり、切干大根、干しいたけ バナナ	小松菜マドレーヌ
25 月	ご飯	鮭のポテト焼き 豚挽キャベツのみそ炒め オレンジ	423 19.7 10.7	パン粉、じゃがいも	鮭 豚挽肉、みそ、パセリ しらす、豆乳、牛乳	人参、キャベツ、小松菜 玉ねぎ、オレンジ	青菜のおにぎり
26 火	ご飯	ポークソテー 中華サラダ バナナ	386 14.7 9.6	じゃがいも、砂糖 小麦粉、片栗粉、油	豚肉、ハム 大豆、みそ、カットワカメ 牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜 もやし、きゅうり、しめじ 切干大根、バナナ	みそポテト
27 水	ご飯	肉じゃが おひたし ネーブル	405 14.2 12.1	じゃがいも、砂糖 糸こんにゃく スティックパン	牛肉、しらす 油揚げ、かつお節 牛乳	キャベツ、人参、ほうれん草 玉ねぎ、干しいたけ ネーブル	スティックパン
28 木	ご飯	白身魚のクリームコーン焼き しらすごま炒め バナナ	406 17.3 9.1	マヨネーズ、砂糖	カラスカレイ 豚ミンチ、しらす みそ、ごま、バター、牛乳	人参、キャベツ、ほうれん草 玉ねぎ、クリームコーン、バナナ	肉みそおにぎり
29 金	ご飯	肉豆腐 ばんさんし オレンジ	416 14 11.4	じゃがいも、さつまいも 片栗粉、上新粉、砂糖 春雨、油	豆腐、豚肉 ハム、バター 牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 きゅうり、小松菜 干しいたけ、オレンジ	さつまいももち 
30 土	ご飯	生揚げのそぼろ煮 ほうれん草のごまマヨネーズ りんご	384 13.3 12.1	じゃがいも、砂糖 マヨネーズ	生揚げ、鶏ミンチ ちくわ、大豆、ごま 牛乳	ほうれん草、人参、玉ねぎ キャベツ、干しいたけ、りんご	お菓子

お月見

日本では、旧暦の8月15日の夜(現在の9月中旬から10月上旬)を十五夜と呼びます。  
今年の十五夜は9月29日(金)です。おやつでは、お団子に見立てたさつまいももちを食べます。

