



献立表



古市ひかり保育園

令和4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 木	ご飯	チンジャオロース ツナと野菜の酢の物 バナナ	397 14.8 12.3	じゃがいも 小麦粉、砂糖、ごま油	豚肉、 ツナ缶、カットワカメ きな粉、牛乳	玉葱、人参、竹の子、ピーマン 生姜、干しいたけ、切干大根 きゅうり、キャベツ、バナナ	きな粉クッキー
2 金	ご飯	肉じゃが おひたし 冬瓜のみそ汁・ネーブル	401 13.9 12.7	じゃがいも、砂糖 糸こんにゃく ホットケーキ粉	豚肉、みそ、鶏肉 油揚げ、かつお節、卵 牛乳	玉葱、人参、干しいたけ ほうれん草、冬瓜、ネーブル	プリンケーキ
3 土	ご飯	コロッケ キャベツハムサラダ オレンジ	386 10.6 11.9	油、マヨネーズ、コロッケ	ハム、牛乳	キャベツ、人参、コーン オレンジ	お菓子
5 月	ご飯	白身魚のカレー天ぷら ひじきの炒め煮 玉葱のみそ汁・バナナ	411 18.8 8.8	小麦粉、砂糖、油	カラスカレイ ツナ缶、大豆、みそ、卵 ひじき、油揚げ、カットワカメ 牛乳	玉葱、人参、ほうれん草、パセリ 干しいたけ、バナナ	わかめおにぎり
6 火	ご飯	和風つくね きんぴらごぼう オレンジ	413 15 14.3	糸こんにゃく 小麦粉、砂糖、片栗粉	鶏ミンチ、豆腐、卵、ひじき 豚肉、ごま、おから、バター 牛乳	人参、大葉、生姜 れんこん、切干大根、ごぼう 干しぶどう、オレンジ	おからクッキー
7 水	ご飯	ポークビーンズ 小松菜サラダ 梨	410 15.7 11.6	じゃがいも マヨネーズ、砂糖	豚肉、大豆 ベーコン、ごま、鮭、牛乳	玉葱、人参、干しいたけ 小松菜、もやし、梨	鮭おにぎり 
8 木	ご飯	豚肉と厚揚げ味噌炒め 春雨サラダ 豆腐の味噌汁・バナナ	402 14.5 12.3	春雨、砂糖 マヨネーズ、じゃがいも ホットケーキ粉	生揚げ、豚肉、みそ ハム、豆腐、カットワカメ 卵、牛乳	玉葱、人参、干しいたけ、生姜 きゅうり、コーン、バナナ	蒸しパン
9 金	ご飯	お月見カレー  フルーツヨーグルト 	414 14.7 13.1	じゃがいも マカロニ、砂糖	牛肉、うすらの卵 ヨーグルト、生クリーム チーズ、きな粉、牛乳	玉葱、人参、かぼちゃ、干しいたけ オレンジ、パイン缶、みかん缶	マカロニきな粉
10 土	ご飯	肉豆腐丼 おひたし みそ汁・バナナ	394 16.3 10.3	じゃがいも、砂糖	牛肉、豆腐 油揚げ、しらす、かつお節 みそ、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、小松菜 干しいたけ、バナナ	お菓子
12 月	ご飯	白身魚の変わり漬け ウイナーソテー キャベツのみそ汁・バナナ	402 19.2 8.5	砂糖	カラスカレイ、ごま、みそ 鶏ミンチ、ウイナー バター、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、ほうれん草 きゅうり、干しいたけ、バナナ	鶏そぼろおにぎり
13 火	ご飯	生揚げの中華風煮 ごぼうサラダ オレンジ	418 16 12.5	じゃがいも、砂糖 マヨネーズ ホットロールパン、油	生揚げ、豚ミンチ、大豆 ツナ缶、きな粉、ごま 牛乳	玉葱、人参、竹の子、干しいたけ 切干大根、ごぼう、ほうれん草 オレンジ	揚げパン
14 水	ご飯	生姜焼き ひじきマリネ 梨	399 13.9 14.3	小麦粉、砂糖 じゃがいも、油	豚肉、ツナ缶 卵、バター、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、干しいたけ 生姜、切干大根、きゅうり、梨	マドレーヌ
15 木	ご飯	まぐろの五色揚げ キャベツのさっぱり和え 麩のみそ汁・ネーブル	405 17.6 9.3	油、砂糖、麩	豚レバー、まぐろ、大豆 みそ、ごま、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、干しいたけ 小松菜、かぼちゃ、ネーブル	ふりかけおにぎり
16 金	ご飯	ハンバーグ 和風マカロニサラダ 豆腐のみそ汁・バナナ	423 15.6 12.2	片栗粉、砂糖 マヨネーズ、マカロニ ホットケーキ粉	合ミンチ、豆腐、みそ 卵、カットワカメ、ツナ缶 バター、牛乳	玉葱、人参、小松菜、干しいたけ コーン、きゅうり、かぼちゃ バナナ	かぼちゃホットケーキ
17 土	ご飯	親子丼 おひたし バナナ	380 15.9 9.6	じゃがいも、砂糖	鶏肉、油揚げ、しらす かつお節、卵、牛乳	玉葱、人参、干しいたけ、小松菜 ほうれん草、キャベツ、バナナ	お菓子
20 火	ご飯	鮭のパン粉焼き 豚挽キャベツの味噌炒め バナナ	427 18.5 1.4	じゃがいも、パン粉 砂糖、ごま油	トラウト鮭、豚ミンチ みそ、バター、豆乳、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、干しいたけ コーン、バナナ	コーンおにぎり
21 水	ご飯	カレー豆腐 ばんざんし 梨	429 16.2 14.9	じゃがいも、砂糖、春雨 サンド食パン	牛ミンチ、豆腐、ハム ウイナー、卵 チーズ、牛乳	玉葱、人参、小松菜、干しいたけ ブロッコリー、コーン、きゅうり、梨	ピザトースト
22 木	ご飯	チキンナゲット ピーマン春雨 玉葱のみそ汁・オレンジ	401 15.8 12.4	小麦粉、春雨、砂糖	鶏ミンチ、卵、豆腐 豚ミンチ、ごま、カットワカメ みそ、牛乳	玉葱、人参、干しいたけ ピーマン、オレンジ、バナナ	ココアバナナケーキ
24 土	ご飯	三色丼 おひたし 麩のみそ汁・ネーブル	383 16.3 11.5	砂糖、ごま油、麩	鶏ミンチ、卵、みそ かつお節、しらす、油揚げ 牛乳	玉葱、人参、干しいたけ ほうれん草、キャベツ、ネーブル	お菓子
26 月	ご飯	さばの照り焼き 切干大根の煮物 麩のみそ汁・バナナ	401 18.2 11.1	小麦粉、片栗粉、砂糖 じゃがいも、麩	さば、鶏ミンチ みそ、牛乳	小松菜、玉葱、人参、切干大根 干しいたけ、バナナ	みそポテト
27 火	ご飯	治部煮 キャベツのごま和え 梨	401 16.5 14.3	砂糖、油 ホットケーキ粉	鶏肉、生揚げ しらす、油揚げ、ごま チーズ、牛乳	人参、ごぼう、干しいたけ れんこん、キャベツ、ほうれん草 梨	チーズ蒸しパン
28 水	ご飯	豚カツ ブロッコリーサラダ キャベツのみそ汁・オレンジ	418 18.1 15.6	小麦粉、砂糖、パン粉 マヨネーズ、油	豚肉、ツナ缶、バター みそ、卵、ごま、牛乳	キャベツ、人参、ブロッコリー コーン、干しいたけ、オレンジ りんご	りんごケーキ
29 木	ご飯	マーボー豆腐 ジャーマンポテト バナナ	415 14 13.7	じゃがいも、砂糖 マヨネーズ ホットケーキ粉	豆腐、豚ミンチ、大豆、ごま ベーコン、粉チーズ、おから みそ、牛乳	玉葱、人参、小松菜、竹の子 干しいたけ、パセリ、バナナ	人参ドーナツ
30 金	ご飯	鶏肉の照り焼き ひじきの白和え 玉葱のみそ汁・りんご	399 17.1 10.5	片栗粉、砂糖 マヨネーズ、ごま油	鶏肉、豆腐、しらす みそ、ごま、カットワカメ ひじき、牛乳	小松菜、玉葱、人参、ほうれん草 干しいたけ、りんご	青菜のおにぎり

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10日(土)です。保育園では9日(金)をお月見献立にしており、見た目も楽しく、うさぎと月にみたてたお月見カレー、おやつにはマカロニきな粉を食べます。