



9月 献立表



令和2年

西糀谷しろはと保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ(人参・しめじ・ほうれん草) チーズハンバーグ 大根サラダ グレープフルーツ 麦茶	りんごゼリー せんべい 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖 せんべい じゃが芋	人参 しめじ ほうれん草 玉ねぎ 大根 きゅうり グレープフルーツ りんごジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
2	水	蒸しさつま芋 麦茶	五目うどん かぼちゃの煮物 梨 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	豚肉 かつお節	うどん 米 ごま さつま芋	人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 南瓜 梨 青のり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 だし醤油 麦茶
3	木	大根煮 麦茶	わかめご飯 味噌汁(玉ねぎ・なす・小切麩) ひじきと高野豆腐の玉子焼き なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	きな粉ラスク 牛乳	味噌 鶏卵 高野豆腐 干しえび きな粉 牛乳	米 小切麩 砂糖 食パン 無塩バター	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 玉ねぎ なす ひじき 人参 万能ねぎ 白菜 チンゲン菜 なめ茸 グレープフルーツ 大根	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
4	金	人参煮 麦茶	お野菜パン きのこスープ(エリンギ・えのき・しいたけ・パセリ) 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの人参ドレッシングサラダ 梨 麦茶	五平餅 麦茶	鶏肉 味噌	野菜パン マーマレード 米 砂糖 ごま	エリンギ えのき茸 しめじ パセリ キャベツ コーン きゅうり 梨 人参	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶 みりん
5	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・切り干し大根・高野豆腐) 豚肉のバーベキューソース炒め フレンチサラダ チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 マシュマロ クラッカー ウエハース	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく りんご きゅうり 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 穀物酢 麦茶
7	月	小魚 麦茶	【白露】夕焼けご飯 すまし汁(白菜・小切麩・万能ねぎ) 幼児・鯖の塩焼き 乳児:たらの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨 麦茶	ほうれん草蒸しパン 牛乳	さば 味噌 牛乳 煮干し たら	米 小切麩 油 砂糖 薄力粉	人参 干しいたけ しょうが 昆布 白菜 万能ねぎ なす 玉ねぎ グリンピース 梨 ほうれん草	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー
8	火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(切り干し大根・油揚げ・小松菜) 野菜入りチキンボール かぼちゃの煮物 パナナ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 パン粉 片栗粉 砂糖 せんべい さつま芋	昆布 干しいたけ 切干大根 小松菜 ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ ひじき 南瓜 パナナ ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 だし醤油 麦茶
9	水	大根煮 麦茶	しらすご飯 味噌汁(里芋・キャベツ・高野豆腐) 豚ひき肉とほうれん草の玉子焼き もやしときゅうりのマヨ醤油和え グレープフルーツ 麦茶	ねぎせんべい 麦茶	しらす 味噌 高野豆腐 鶏卵 豚ひき肉 干しえび	米 ごま 里芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油	昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり 人参 グレープフルーツ 長ねぎ 大根	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
10	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	雑穀ご飯 幼児:チキンカレー 乳児:チキンチュー 白菜の人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	ごまおこし 牛乳	鶏肉 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	玉ねぎ 人参 白菜 コーン チンゲン菜 りんご 南瓜	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶 ホワイトソース
11	金	人参煮 麦茶	ご飯 わかめスープ(玉ねぎ・しめじ・わかめ) マーボー豆腐 もやしの中華和え オレンジ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ しめじ わかめ 長ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり 人参 オレンジ わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
12	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(油揚げ・チンゲン菜・えのき) 豚肉の春雨炒め 切干大根の和え物 チーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 かつお節 チーズ きな粉 牛乳	米 春雨 ごま油 マカロニ 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ チンゲン菜 えのき茸 キャベツ 人参 切干大根 小松菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 だし醤油 麦茶
14	月	小魚 麦茶	豚すき玉子丼 味噌汁(大根・長ねぎ・高野豆腐) 幼児:れんこんのごま和え 乳児:野菜のごま和え グ レープフルーツ 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	豚肉 鶏卵 味噌 高野豆腐 チーズ 牛乳 煮干し	米 油 ごま 砂糖 薄力粉	玉ねぎ ごぼう 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ れんこん 白菜 人参 ほうれん草 グレープフルーツ	水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
15	火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜・小切麩) 幼児:さわらの生薑焼き 乳児:かれの生薑焼き じゃが芋のソテー パナナ 麦茶	ココアクッキー 牛乳	味噌 さわら 鶏卵 牛乳 かれい	米 小切麩 砂糖 じゃが芋 油 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ チンゲン菜 しょうが 玉ねぎ 人参 パセリ パナナ 大根	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ココア



9月 献立表



令和2年

西糀谷しろはと保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
16	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	麦ご飯 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・人参) 照り焼きチキン ひじきの和え物 バイナップル 麦茶	お好み焼き 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ 干しえび 豚肉 かつお節	米 押し麦 さつま芋 ごま 油 中力粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 ズッキーニ ひじき 白菜 パイナップル キャベツ 青のり 南瓜	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー 中濃ソース
17	木	蒸しじゃが芋 麦茶	あんかけ焼きそば ほうれん草とコーンのスープ(コーンクリーム・ほうれん草・玉ねぎ) わかめサラダ オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	豚肉	蒸し中華麺 油 片栗粉 砂糖 ごま油 米 じゃが芋	玉ねぎ 白菜 人参 コーンクリーム ほうれん草 わかめ 大根 オレンジ ゆかり	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 塩 穀物酢 麦茶
18	金	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・わかめ・万能ねぎ) かれの煮つけ 切干大根の和え物 梨 麦茶	フルーツ寒天 せんべい 牛乳	味噌 かれい かつお節 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ わかめ 万能ねぎ しょうが 切干大根 しめじ 小松菜 梨 寒天 黄桃缶 パイナップル 人参	水 だし醤油 みりん 麦茶
19	土	ウエハース 麦茶	二色そばろ井 味噌汁(豆腐・白菜・ねぎ) 春雨の和え物 チーズ 麦茶	ジャムサンドクッキー 牛乳	鶏肉 味噌 木綿豆腐 干しえび チーズ 牛乳	米 砂糖 油 春雨 ごま ごま油 クラッカー いちごジャム ウエハース	しょうが ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ チンゲン菜 人参 わかめ	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
23	水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 幼児:ツナカレー 乳児:ツナシチュー トマトドレッシングサラダ バナナ 麦茶	フルーツポンチ 牛乳	ツナ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 さつま芋	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン バナナ りんご 黄桃缶 バイナップル	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 ホワイトソース
24	木	人参煮 麦茶	【秋分】秋の炊き込みご飯 味噌汁(白菜・玉ねぎ・高野豆腐) 鮭の竜田揚げ ほうれん草のお浸し 梨 麦茶	おはぎ 麦茶	油揚げ 味噌 高野豆腐 鮭 かつお節 きな粉 あずき	米 里芋 片栗粉 油 もち米 砂糖	まいたけ 人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ 白菜 玉ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 もやし 梨	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩
25	金	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・小切鮭・チンゲン菜) 豚肉と野菜の生姜炒め ポテトのバター醤油和え オレンジ 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	味噌 豚肉 しらす干し	米 小切鮭 油 じゃが芋 無塩バター 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが コーン オレンジ 大根	水 料理酒 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶
26	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・小松菜) 鶏肉と根菜の煮物 しらすの和え物 チーズ 麦茶	かぼちゃ茶巾 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 しらす チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 ウエハース	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 大根 人参 ごぼう 白菜 南瓜	水 だし醤油 みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
28	月	小魚 麦茶	チャーハン 中華スープ(干しいたけ・キャベツ・にら) ピーマンと野菜のサラダ グレープフルーツ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	豚ひき肉 鶏卵 干しえび 牛乳 煮干し	米 油 ごま油 ピーファン 砂糖 ごま 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ ピーマン 人参 干しいたけ キャベツ にら きゅうり コーン グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー
29	火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(厚揚げ・えのき・ほうれん草) 鶏肉のごま風味焼き キャベツの塩昆布和え バイナップル 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 ごま 砂糖 さつま芋 無塩バター じゃが芋	昆布 干しいたけ えのき茸 ほうれん草 青のり キャベツ 人参 塩昆布 バイナップル	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 塩
30	水	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(豆腐・大根・万能ねぎ) 赤魚のみりん焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	豆乳くずもち せんべい 麦茶	味噌 絹ごし豆腐 赤魚 納豆 豆乳 きな粉	米 玄米 砂糖 片栗粉 せんべい	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ しょうが 白菜 人参 小松菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	585	20.5	16.9	270	1.6
児 平均量	602	21.2	16.9	270	1.6
乳 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
児 平均量	482	17.1	12.4	240	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。