



9月 献立表



令和3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	水	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・油揚げ・ねぎ) 幼児:豚肉と野菜の生炒め 児:豚肉と野菜の炒め物 ブロッコリーともやしのとえ物 パナナ 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 クラッカー じゃが芋	昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン しょうが ブロッコリー もやし 人参 バナナ ぶどうジュース アガー	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 塩
2	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	わかめご飯 味噌汁(玉ねぎ・なす・小切麩) しらすとチーズの玉子焼き キャベツの梅和え バイナップル 麦茶	にらちみ 牛乳	味噌 鶏卵 しらす チーズ 牛乳	米 小切麩 砂糖 油 ごま 薄力粉 上新粉	わかめご飯の煮 昆布 干しいたけ 玉ねぎ なす 万能ねぎ ひじき キャベツ ほうれん草 人参 ねぎらうめ パイナップル には 南瓜	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 チキンスープの煮
3	金	大根煮 麦茶	五目うどん かぼちゃサラダ 梨 麦茶	ふたつせりー牛乳 幼児:カンパニー 教員:クラッカー	豚肉	うどん ノンエッグマヨネーズ 米 ごま 砂糖	人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 南瓜 きゅうり レーズン パセリ 梨 塩昆布 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶
4	土	ウエハース 麦茶	ご飯 すまし汁(大根・えのき・わかめ) 厚揚げのそぼろ味噌炒め チンゲン菜のマヨ和え チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	厚揚げ 豚ひき肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム クラッカー ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 わかめ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし コーン	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
6	月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・油揚げ・ほうれん草) 鶏肉の照り焼き ツナサラダ グレープフルーツ 麦茶	豆乳くずもち せんべい 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 ツナ 豆乳 きな粉 煮干し	米 油 砂糖 片栗粉 せんべい	昆布 干しいたけ 南瓜 ほうれん草 キャベツ 人参 コーン グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶
7	火	大根煮 麦茶	【白露】夕焼けご飯 すまし汁(白菜・小切麩・ねぎ) 幼児:さばの塩焼き 乳児:かれないの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	さば 味噌 牛乳 かれない	米 小切麩 油 砂糖 さつま芋 ごま	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 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
8	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	雑穀ご飯 幼児:ポークカレー 乳児:ポークシチュー キャベツの人参ドレッシングサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	チーズラスク 牛乳	豚肉 ヨーグルト スキムミルク チーズ 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 食パン 無塩バター	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 ほうれん草 りんごソース 南瓜	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶 シチュールウ
9	木	蒸しじゃが芋 麦茶	お野菜パン ベーコンと野菜のスープ(ベーコン・キャベツ玉ねぎ・ 人参・コーン) 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のフレンチサラダ パナナ 麦茶	きのごおにぎり 麦茶	ベーコン 鶏肉 油揚げ	野菜パン マーマレード 油 砂糖 米 じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン パセリ 白菜 パプリカ パナナ しめじ えのき茸 まいたけ	チキンスープの煮 塩 水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶 みりん
10	金	蒸しさつま芋 麦茶	ごま塩ご飯 味噌汁(じゃが芋・高野豆腐・チンゲン菜) えび入り玉子焼き 切干大根のとえ物 グレープフルーツ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏卵 えび かつお節 牛乳	米 ごま じゃが芋 砂糖 薄力粉 無塩バター さつま芋	昆布 干しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 グリンピース ひじき 切干大根 きゅうり グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
11	土	ウエハース 麦茶	ご飯 わかめスープ(玉ねぎ・しめじ・わかめ) マーボー春雨 中華ドレッシング和え チーズ 麦茶 春雨のそぼろ炒め	かぼちゃ茶巾 牛乳	豚ひき肉 味噌 チーズ 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま ウエハース	玉ねぎ しめじ わかめ もやし 人参 長ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ 南瓜	水 チキンスープの煮 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
13	月	小魚 麦茶	麦ご飯 すまし汁(大根・白菜・ねぎ) 幼児:さわらの味噌焼き 乳児:かれないの味噌焼き スパゲティサラダ オレンジ 麦茶	ココアクッキー 牛乳	さわら 味噌 鶏卵 牛乳 煮干し かれない	米 押し麦 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 白菜 万能ねぎ きゅうり 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶 ココア
14	火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ(南瓜・人参・ほうれん草) 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め ポテトのバター醤油和え 梨 麦茶	フルーツ寒天 せんべい 牛乳	豚肉 牛乳	米 薄力粉 油 砂糖 じゃが芋 無塩バター せんべい さつま芋	南瓜 人参 ほうれん草 玉ねぎ ビーマン コーン 梨 寒天 黄根缶 バイン缶	水 チキンスープの煮 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
15	水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ・ねぎ) 鶏肉の照り焼き 納豆和え チーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 納豆 チーズ きな粉 牛乳	米 砂糖 マカロニ	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 白菜 人参 小松菜 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩



9月 献立表



令和3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 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	あんかけ焼きそば ほうれん草とコーンのスープ(玉ねぎ・コーン・ほうれ ん草) わかめサラダ パナナ 麦茶	梅おかかおにぎり 麦茶	豚肉 かつお節	蒸し中華麺 油 片栗粉 砂糖 ごま油 米	玉ねぎ 白菜 人参 コーン ほうれん草 わかめ 大根 パナナ ねりうめ 南瓜	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
17 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・しめじ・チンゲン菜) ちくわの青のりフライ 野菜の玉子とじ バイナップル 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 焼き竹輪 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋	昆布 干しいたけ しめじ チンゲン菜 青のり キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 バイナップル レーズン	水 万能つゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー 塩
18 土	ウエハース 麦茶	二色そぼろ丼 味噌汁(厚揚げ・白菜・ねぎ) きゅうりともやしのゆかり和え カップヨーグルト 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	鶏肉 味噌 厚揚げ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 油 クラッカー マシュマロ 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 きゅうり もやし 人参 ゆかり	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
21 火	大根煮 麦茶	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	きな粉おはぎ 牛乳	油揚げ 味噌 高野豆腐 鮭 かつお節 きな粉 牛乳	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 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩
22 水	人参煮 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 りんごゼリー 麦茶	クッキー 牛乳	ツナ 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン りんごジュース アガー	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 シチュールウ
24 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	豚すき玉子丼 味噌汁(大根・ねぎ・わかめ) 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	鮭のラスク 牛乳	豚肉 鶏卵 味噌 牛乳	米 油 ごま 砂糖 小切鮭 無塩バター グラニュー糖	玉ねぎ ごぼう 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ わかめ れんこん 白菜 人参 きゅうり グレープフルーツ 南瓜	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
25 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・小松菜) 鶏肉のさっぱり煮 キャベツの和風マヨ和え カップヨーグルト 麦茶	さつまいもスティック 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 かつお節 ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 無塩バター ごま ウエハース	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 にんにく しょうが キャベツ チンゲン菜 人参	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん 麦茶
27 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) ピーフンと野菜のサラダ オレンジ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	豚ひき肉 鶏卵 干しえび 牛乳 煮干し	米 油 ごま油 ビーフン 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	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 オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
28 火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・人参・ねぎ) 赤魚のみりん焼き ひじきの和え物 パナナ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	味噌 赤魚 油揚げ 鶏卵 牛乳	米 砂糖 ごま 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 人参 万能ねぎ しょうが ひじき 白菜 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
29 水	大根煮 麦茶	ご飯 きのこスープ(玉ねぎ・エリンギ・しめじ・えのき) 和風ミートローフ フレンチサラダ 梨 麦茶	五平餅 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳 味噌	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ エリンギ えのき茸 しめじ パセリ 人参 干しいたけ ひじき キャベツ きゅうり 梨 大根	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 みりん こいくちしょうゆ
30 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(さつま芋・油揚げ・わかめ) ぎせい豆腐 なめたけ和え バイナップル 麦茶	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	味噌 油揚げ 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 ヨーグルト スキムミルク	米 玄米 さつま芋 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ わかめ 人参 万能ねぎ 白菜 チンゲン菜 なめ茸 バイナップル パナナ 黄桃缶 南瓜	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 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	599	21.8	19.2	274	1.6
乳 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
児 平均量	490	17.8	14.7	245	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。