



今月のめあて

「塩」の上手な使い方

9月 献立表



栄養基準
 エネルギー たんぱく質 脂質
 3歳以上児 550kcal 23g 12.1g
 3歳未満児 435kcal 18.4g 9.7g



ひやごん保育園(一般)

日	曜	昼食献立名(☆卵使用)	3時おやつ(☆卵使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ(☆卵使用)	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	月	ハヤシライス ☆かき玉汁 ゴーヤーサラダ りんご	牛乳 チンピン	米、小麦粉、黒糖粉、油、片栗粉、はちみつ	豚肉、卵、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、にがり、こまつな、みかん	ヤクルト	
2	火	けんちんうどん きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	牛乳 油みそおにぎり	うどん、米、さいとも、コーン、ドレッシング、砂糖	鶏肉、牛乳、みそ、ツナ缶	オレンジ、だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、のり	チーズ	
3	水	御飯 みそ汁 赤魚の煮つけ 豆腐チャンプルー	バナナ 豆乳(ココア) ☆さつま芋クッキー	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	赤魚、木綿豆腐、豚肉、卵、みそ、バター、豆乳、ごま	バナナ、なす、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、しょうが、わかめ	ぼたぼた焼き	
4	木	ワンケージュシー すいか ソーキ汁 魚の唐揚げ モウイのツナ和え	牛乳 沖繩ぜんざい	米、砂糖、油、小麦粉、押麦	豚ソーキ、キングリップ、豚肉、油揚げ、小豆、ツナ缶、牛乳	すいか、まくわうり、とうがし、ねぎ、にんじん、ごぼう、干しいたけ、ひじき	甘納豆	
5	金	さつま芋御飯 みそ汁 鶏肉と野菜の甘酢煮 ほうれん草の納豆あえ	キウイ 牛乳 ☆チョコかつフレンチ	米、じゃがいも、フランスパン、さつまいも、コーン、砂糖、片栗粉、油、ごま油、粉糖	鶏肉、牛乳、卵、納豆、みそ、牛乳	キウイフルーツ、ほうれん草、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、ねぎ	ジョア(ストロベリー)	
6	土	ラーメン フロッコリーおかか和え オレンジ 麦茶	牛乳 ☆黒糖カステラ	中華めん、ごま油	豚肉、牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	ビスコ	
7	日							
8	月	麦ごはん みそ汁 炒り豆腐 さつま芋の甘煮	りんご 牛乳 ビーフン(焼き)	米、さつまいも、ビーフン、押麦、砂糖、油、きび、片栗粉	木綿豆腐、豚肉、鶏ひき肉、ツナ缶、みそ、牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、キャベツ、にら、いんげん、ひじき、干しいたけ	ミニドーナツ	
9	火	御飯 みそ汁 さけのマヨネーズ焼 凍り豆腐とにんじんの煮物	なし 牛乳 かぼちゃチップ	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖	さけ、凍り豆腐、みそ、油揚げ、牛乳	なし、かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのき、わかめ	ミルミル	
10	水	てりやき野菜丼 鮭のすまし汁 梨	なし 牛乳 いちごジャムサンド	米、食パン、油、片栗粉、粉、麩、砂糖	鶏肉、牛乳	なし、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、えのき、みつば、のり	チーズ	
11	木	きびご飯 みそ汁(だいこん) えびと白身魚のトマトソース煮 ゆでブロッコリー	グレープフルーツ みかん 焼きりんごケーキ	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、きび	赤魚、むきエビ、木綿豆腐、豆乳、大豆粉、みそ	グレープフルーツ、だいこん、りんご、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、たまねぎ、トマト、ビュレ、ねぎ、にんにく	ビスケット	
12	金	ピーンズライス すまし汁 ピーマンのツナあえ ヨーグルト和え	牛乳 ホットドッグ	米、コーン、砂糖、ねりごま、油、ホットケーキミックス	ヨーグルト、大豆、豆乳、豚ひき肉、ツナ缶、牛乳、魚肉ソーセージ	ホルトマツ、はくさい、たまねぎ、みかん、ピーマン、パイナップル、りんご、にんじん、こまつな、ひじき、しょうが、にんにく	バナナ	
13	土	☆三枚肉そば いなり 白和え バナナ	牛乳 せんべい	沖繩そば、米、油、砂糖、三温糖	豚肉、豆腐、ツナ	ほうれん草、バナナ	ブルーベリー	
14	日							
15	月	敬老の日						
16	火	きのこクリームライス ☆かき玉汁 ゴーヤーサラダ りんご	牛乳 チンピン	米、小麦粉、黒糖粉、押麦、コーン、油、片栗粉	豆乳、鶏肉、卵、ツナ缶、牛乳	りんご、たまねぎ、きゅうり、えのき、しめじ、にがり、こまつな、エリンギ、にんじん、みかん、ブロッコリー	ヤクルト	

日	曜	昼食献立名(☆卵使用)	3時おやつ(☆卵使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ(☆卵使用)	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17	水	御飯 みそ汁 魚の磯辺焼き ゴーヤーチャンプルー	バナナ 牛乳 揚げパン	米、胚芽ロール、油、小麦粉、三温糖、片栗粉、砂糖、油	赤魚、木綿豆腐、卵、豚肉、みそ、きな粉、牛乳、かつお節	パイナップル、チンゲンサイ、えのき、もやし、にんじん、にがり、あおのり	バナナ	
18	木	芋ごはん ゆし豆腐汁 グンボウイリチー ハンダマのおから和え	なし 牛乳 ふむふむ	米、黒糖、麩、さつまいも、砂糖、油	牛乳、ゆし豆腐、鶏肉、みそ、おから	なし、ごぼう、はんたま、にんじん、ねぎ、しょうが	甘納豆	
19	金	寿司 すまし汁 鶏のから揚げ(のり) サラダ	プリン ぶどうとりんごのジュース 誕生ケーキ	米、ドレッシング、片栗粉、砂糖、油	鶏肉、絹ごし豆腐、しらす干し	とうがし、キャベツ、にんじん、ねぎ、いんげん、のり、干しいたけ、にんにく、しょうが、きゅうり	ウエハース	
20	土	野菜カレーライス すまし汁 バナナ	牛乳 ☆メロンパン	メロンパン、米、じゃがいも	豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、パプリカ	ばりりんこ	
21	日							
22	月	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き あえ物	キウイ 牛乳 ☆サター アングァー	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	豚肉、卵、みそ、牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ、レモン、しょうが	雪の宿	
23	火	秋分の日						
24	水	御飯 ☆イナムルチ さばのおろし煮 ☆人参シリアル	バナナ 牛乳 ゴマポッキー	米、ホットケーキミックス、こんにやく、砂糖、油	さば、豚肉、卵、かまぼこ、みそ、牛乳、ごま、牛乳	バナナ、だいこん、にんじん、いんげん、ねぎ、干しいたけ、しょうが	ばりりんこ	
25	木	お弁当会						
26	金	ご飯 みそ汁 さばのかば焼き風 ほうれん草ともやしの塩焼あえ	牛乳 玄米フレックスナック	野菜とりんごのジュース スティックパン	スティックパン	ジョア(ストロベリー)		
27	土	野菜そばろ丼 みそ汁 みかん	牛乳 ラスク・きな粉	米、片栗粉、油、バター、砂糖	さば、みそ、牛乳	パイナップル、ほうれん草、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、のり、しょうが	バナナ	
28	日							
29	月	御飯 おかず汁 魚の野菜レモン蒸し じゃが芋きんぴら	キウイ 牛乳 おかず汁	麦茶 パフェ	米、じゃがいも、コンブ、油、砂糖、ごま油	赤魚、ヨーグルト、木綿豆腐、鶏肉、みそ、ごま	キウイ、もも、なす、にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのき、ねぎ、ピーマン、レモン	バナナ
30	火	ドライカレーライス ゆし豆腐汁 フルーツポンチ	牛乳 くずもち	米、黒糖粉、タピオカパール、くず粉、押麦、小麦粉	ゆし豆腐、豚ひき肉、きな粉、牛乳	トマト、りんご、たまねぎ、なす、ズッキーニ、にんじん、パプリカ、パプリカ、ピーマン、ねぎ	ヤクルト	



※行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

作成者： 管理栄養士 桑江 綾子

