

献立表

令和5年9月

きたひだまり保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			その他
			黄	赤	緑	
			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	
01 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ バナナ	米 春雨 三温糖、油 ごま油、三温糖	ベーコン 豚もも肉	にら キャベツ、人参、ピーマン、生姜 もやし、きゅうり バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、酒、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、大豆水煮		ベーキングパウダー、塩
02 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ さつまいの甘煮	米 白滝、三温糖、油 さつまい 調理皮付き、三温糖	油揚げ 豚もも肉、木綿豆腐	大根、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)、酒
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレークバー	マシュマロ、コーンフレーク、油	牛乳		
04 月	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつまいサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 揚げ油、片栗粉 さつまい、油、三温糖	かじき	かぶ、長ねぎ 生姜 きゅうり、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー
05 火	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ しらすと大根の酢の物 ⑤ バナナ	米 油、米粉 三温糖	鶏もも肉、青のり しらす干し	冬瓜、人参 生姜 大根、水菜 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風スパゲティー	スパゲティー、油	牛乳 ベーコン、刻み海苔	玉ねぎ、人参	醤油、塩、こしょう
06 水	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 梨	干しうどん マヨドレ 三温糖	豚もも肉 2~3cm	玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、ごぼう、人参 かぼちゃ 梨	カレールウ、削り節(だし用)、昆布(だし用)、みりん風、醤油 塩 削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② きつねご飯	米、白ごま、三温糖	牛乳 油揚げ、かつお節		醤油
07 木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根とさつまいの煮物 ⑤ オレンジ	米 三温糖 さつまい、油、三温糖	生鮭 油揚げ	小松菜 白菜、しめじ、人参 人参、切干大根、さやいんげん オレンジ	みりん風、醤油、昆布(だし用)、塩 削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、削り節(だし用)、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト	小麦粉、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 ピザ用チーズ	玉ねぎ	
08 金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ バナナ	米 ドライパン粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉、豆乳(無調整) 粉チーズ	レタス、人参、セロリー 玉ねぎ キャベツ、ブロッコリー、黄ピーマン バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃが芋の味噌がらめ	じゃが芋、揚げ油、三温糖	牛乳		米みそ、みりん風
09 土	昼食	① ごはん ② わかめともやしの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え	米 ごま油 三温糖、白ごま	カットわかめ 豚もも肉 木綿豆腐	もやし 長ねぎ 人参、生椎茸、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぼちゃスコーン	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	かぼちゃ	
11 月	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ カレイのトマトソースかけ ④ ポイルブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 さつまい、コーン缶 油、米粉、三温糖	豆乳、ウイナー カレイ	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	バナナ	ベーキングパウダー
12 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ 鶏肉のごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ バナナ	米 じゃが芋 白ごま、三温糖 ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 油揚げ	ごぼう、人参 バナナ	削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② 切干大根の塩焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、キャベツ、切干大根	中華だしの素、塩、こしょう
13 水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜と小松菜の胡麻和え ⑤ 柿	米、押麦 揚げ油、片栗粉、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、乾燥ひじき	玉ねぎ、舞茸 人参 白菜、小松菜 柿	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアラスク	小麦粉、三温糖、バター	牛乳		ココア(ピュアココア)
14 木	昼食	① 三色そばろ井 ② お麩の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ オレンジ	米、押麦、三温糖、ごま油 焼麩 三温糖	豚ひき肉 高野豆腐	ほうれん草、人参 水菜、えのき茸 大根、人参 オレンジ	醤油、酒、塩、削り節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② カルビス蒸しパン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 カルビス、牛乳		ベーキングパウダー

日曜	時間帯	献立	材 料 名			その他
			黄	赤	緑	
			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	
15 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ バナナ	米 春雨 三温糖、油 ごま油、三温糖	ベーコン 豚もも肉	にら キャベツ、人参、ピーマン、生姜 もやし、きゅうり バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、酒、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、大豆水煮		ベーキングパウダー、塩
16 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ さつまいの甘煮	米 白滝、三温糖、油 さつまい 調理皮付き、三温糖	油揚げ 豚もも肉、木綿豆腐	大根、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)、酒
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレークバー	マシュマロ、コーンフレーク、油	牛乳		
19 火	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ しらすと大根の酢の物 ⑤ バナナ	米 油、米粉 三温糖	鶏もも肉、青のり しらす干し	冬瓜、人参 生姜 大根、水菜 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風スバゲティー	スバゲティー、油	牛乳 ベーコン、刻み海苔	玉ねぎ、人参	醤油、塩、こしょう
20 水	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 梨	干しうどん マヨドレ 三温糖	豚もも肉 2~3cm	玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、ごぼう、人参 かぼちゃ 梨	カレールウ、削り節(だし用)、昆布(だし用)、みりん風、醤油 塩 削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② きつねご飯	米、白ごま、三温糖	牛乳 油揚げ、かつお節		醤油
21 木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根とさつまいの煮物 ⑤ オレンジ	米 三温糖 さつまい、油、三温糖	生鮭 油揚げ	小松菜 白菜、しめじ、人参 人参、切干大根、さやいんげん オレンジ	みりん風、醤油、昆布(だし用)、塩 削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、削り節(だし用)、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト	0110-F、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 ピザ用チーズ	玉ねぎ	
22 金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ バナナ	米 ドライパン粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉、豆乳(無調整) 粉チーズ	レタス、人参、セロリー 玉ねぎ キャベツ、ブロッコリー、黄ピーマン バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃが芋の味噌がらめ	じゃが芋、揚げ油、三温糖	牛乳		米みそ、みりん風
25 月	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ カレイのトマトソースかけ ④ ポイルブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 さつまい、コーン缶 油、米粉、三温糖	豆乳、ウイナ- カレイ	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	バナナ	ベーキングパウダー
26 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ 鶏肉のごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ バナナ	米 じゃが芋 白ごま、三温糖 ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 油揚げ	ごぼう、人参 バナナ	削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② 切干大根の塩焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、キャベツ、切干大根	中華だしの素、塩、こしょう
27 水	昼食	① 麦入りごはん ② コンソメスープ ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ ポテトサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 コーン缶 マーマレードジャム じゃが芋	ベーコン 鶏もも肉	キャベツ、人参、玉ねぎ にんにく、生姜 きゅうり、人参 バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油 マヨドレ、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツゼリー ③ せんべい	三温糖 せんべい	牛乳	ぶどう天然果汁、みかん缶、パイン缶	寒天
28 木	昼食	① 三色そばろ丼 ② お麩の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ オレンジ	米、押麦、三温糖、ごま油 焼麩 三温糖	豚ひき肉 高野豆腐	ほうれん草、人参 水菜、えのき茸 大根、人参 オレンジ	醤油、酒、塩、削り節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② カルピス蒸しパン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 カルピス、牛乳		ベーキングパウダー
29 金	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつまいサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 揚げ油、片栗粉 さつまい、油、三温糖	かじき	かぶ、長ねぎ 生姜 きゅうり、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー
30 土	昼食	① ごはん ② わかめともやしの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え	米 ごま油 三温糖、白ごま	カットわかめ 豚もも肉 木綿豆腐	もやし 長ねぎ 人参、生椎茸、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぼちゃスコーン	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	かぼちゃ	

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。



栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	479kcal	21.3g	16.1g	537kcal	21.3g	16.1g