

2022年 9月の献立



飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料				
						赤：体をつくる	黄：体を動かす	緑：体の調子を整える	その他	
1	木	ミルク	ごはん	チンジャオロース かぼちゃの甘露 わかめときゅうりの酢の物 むぎ茶	牛乳 おふろasuk	豚肉 ツナ 牛乳	ごはん ジャがいも 麵 マーガリン	ピーマン パプリカ たけのこ しょうが かぼちゃ わかめ きゅうり	アイスソース	
2	金	むぎ茶 きゅうり	鮭ごはん	洋風玉子焼き キャベツとまやしのおかか和え みそ汁	牛乳 お菓子	鶏肉 卵 かつおぶし みそ 牛乳	ごはん じゃがいも お菓子	たまねぎ にんじん ごまつな キャベツ もやし ねぎ しめじ わかめ		
3	土			冷やしたぬきうどん バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	なるこ 牛乳	うどん 揚げ玉 お菓子	きゅうり わかめ コーン バナナ オレンジジュース		
5	月	ポカリ	ごはん	ハヤシライス コンソメ わかめサラダ パン/缶/牛乳	むぎ茶 オレンジ お菓子	豚肉 ツナ 牛乳	ごはん ジャがいも 小麦粉 バター 青じそドレッシング お菓子	玉葱 人参 トマト缶 コーン缶 きゅうり わかめ パン/缶 オレンジ	ハヤシライス ソース↑	
6	火	ミルク	ごはん	炒り豆腐 さつまいものオレンジ煮 すまし汁	牛乳 あげばん	鶏挽き肉 豆腐 卵 牛乳	ごはん さつまいも 麵 コッパリン	きゅうり もやし コーン バナナ		
7	水	やさしいジュース	ごはん	豚肉のしょうが焼き 人参グラッセ さっぱりバナナゲティ 牛乳	むぎ茶 フルーツヨーグルト	豚肉 ハム 牛乳 ヨーグルト (スキムミルク)	ごはん バター スパゲティ ごま油	玉葱 しょうが 人参 きゅうり 人参 コーン バナナ もも缶		
8	木	りんごジュース	ごはん	きのこモーホー豆腐 キャベツのごま和え ちくわのマヨネーズ焼き 牛乳	むぎ茶 お月見団子	豆腐 豚挽き肉 みそ ちくわ 牛乳	ごはん ごま油 すりごま マヨネーズ 白玉粉	にら しめじ えのき しょうが にんにく キャベツ 人参 パセリ さつまいも かぼちゃ		
9	金	むぎ茶 バナナ	ゆかりごはん	さばの塩焼き ひじきの煮物 ミニトマト みそ汁	牛乳 お菓子	さば 大豆水煮 油揚げ みそ/牛乳	ごはん 白滝 バター じゃがいも/お菓子	ひじき 人参 ミニトマト 玉葱 しめじ わかめ		
10	土			冷やしラーメン オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	ハム 牛乳	中華麺 ごま油 お菓子	きゅうり もやし コーン缶 オレンジ	デザート	
12	月	飲むヨーグルト	ごはん	肉じゃが はんぺんのチーズ焼き きゅうりとたまごの酢の物 むぎ茶	牛乳 パンマフィン	豚肉 はんぺん チーズ 卵	ごはん ジャがいも 白滝 ミックス粉 バター	玉葱 人参 きゅうり ナス わかめ パン/缶		
13	火	オレンジジュース	ごはん	ツナ入り厚焼き玉子 切り干し大根の煮物 いんげんのごま和え 牛乳	むぎ茶 きのこバナゲティ	卵 ツナ 油揚げ さつま揚げ 牛乳/ベーコン	ごはん マヨネーズ すりごま スパゲティ	玉葱 ごまつな ケチャップ 切り干し大根 人参 いんげん 玉葱 人参 しめじ えのき		
14	水	野菜ジュース	ごはん	トマトチキンカレー 和風コールスローサラダ 福神漬け もも缶/牛乳	むぎ茶 フレンチトースト	鶏肉 かつお節 牛乳/卵 スキムミルク	ごはん ジャがいも 小麦粉 マヨネーズ キャベツ きゅうり 福神漬け もも缶	カレーソース		
15	木	ミルク	ごはん	鮭のきのこマヨネーズ焼き もやしサラダ ミネストローネ	牛乳 小松菜バナボン	鮭 ハム ベーコン 牛乳 スキムミルク	ごはん マヨネーズ ごま油 マカロニ ジャがいも ミックス粉	いんげん 人参 セロリ トマト缶 バナナ レモン汁 ごまつな		
16	金	むぎ茶 にんじん	鮭ごはん	ちくわのいそべ揚げ キャベツとコーンのマヨ和え 三平汁	牛乳 お菓子	ちくわ 豆腐 ツナ みそ 牛乳	ごはん 小麦粉 マヨネーズ こんにゃく お菓子	あおのり キャベツ コーン缶 大根 人参 ねぎ		
17	土			ピラフ バナナ 牛乳	ぶどうジュース お菓子	鶏肉 牛乳	ごはん お菓子	玉葱 人参 コーン缶 パセリ バナナ ぶどうジュース		
19	月	敬老の日								
20	火	やさしいジュース	ごはん	ポトフ シウマイ マカロニサラダ むぎ茶	牛乳 バナナ	ウインナー シウマイ ハム 牛乳	ごはん ジャがいも マカロニ マヨネーズ	玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 バナナ		
21	水	ミルク	ごはん	カレイの煮つけ いんげんツナの白和え 豚汁	牛乳 メープルクッキー	カレイ 豆腐 ツナ 豚肉 みそ 牛乳	ごはん すりごま こんにゃく じゃがいも バター 小麦粉 メープルシロップ	いんげん コーン缶 ひじき 大根 人参 ねぎ		
22	木	むぎ茶 きゅうり	わかめごはん	ブルコギ風焼肉 じゃがコーン すまし汁	牛乳 お菓子	豚肉 牛乳	ごはん ごま ごま油 じゃがいも マヨネーズ 麵 お菓子	もやし 玉葱 人参 コーン缶 みつば	アイスソース	
23	金	秋分の日								
24	土			焼きそば オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	豚肉 牛乳	中華麺 お菓子	キャベツ オレンジ りんごジュース	ソース	
26	月	ポカリ	ごはん	ポークケチャップ ごぶさいも きゅうりとチーズのおかか和え 牛乳	むぎ茶 わかめおにぎり	豚肉 チーズ かつお節 牛乳	ごはん じゃがいも	玉葱 しめじ ケチャップ きゅうり わかめごはんの素	ソース	
27	火	りんごジュース	ごはん	どりごぼろ ゆで玉子 春雨サラダ 牛乳	むぎ茶 アイスパフェ	鶏肉 卵 ハム/牛乳 豆腐 アイス	ごはん ごはん こんにゃく 春雨 ミックス粉 リッツ	ごぼう 人参 しいたけ きゅうり コーン わかめ ストロベリーソース		
28	水	やさしいジュース	ごはん	さつまいもカレー コールスローサラダ 福神漬け みかん缶/牛乳	むぎ茶 梨 お菓子	豚挽き肉 スキムミルク 牛乳	ごはん 小麦粉 さつまいも マヨネーズ コールスロードレッシング	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり 福神漬け みかん缶 梨	カレーソース	
29	木	ミルク	ごはん	親子煮 もやしのさっぱりナムル 金時豆 みそ汁	牛乳 ジャムサンド	鶏肉 卵 なるこ 金時豆 豆腐 みそ	ごはん ごま油 食パン	玉葱 椎茸 みつば 人参 もやし ねぎ しょうが なめこ オクラ / ブルーベリージャム		
30	金	むぎ茶 バナナ	ゆかりごはん	さばの竜田揚げ キャベツとコーンのサラダ ミルクスープ	ぶどうジュース お菓子	鶏肉 さば竜田 スキムミルク ウインナー	ごはん 和風ドレッシング お菓子	キャベツ きゅうり コーン缶 かぼちゃ ごまつな しめじ ぶどうジュース		
今月の平均値		以上児： 未満児：		エネルギー： 430Kcal エネルギー： 562 Kcal	たんぱく質： 15.5g たんぱく質： 20.1 g	脂質： 12.8g 脂質： 18.0 g				

