

2023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	金	むぎ茶 バナナ	鮭ごはん	洋風玉子焼き キャベツとやしのおかか和え 野菜のあっさりスープ	牛乳 お菓子	鶏肉 卵 かつお節 牛乳	ごはん お菓子 中華麺	玉葱 人参 小松菜 キャベツ もやし かぼちゃ トマト いんげん コーン		
2	土			やきそば バナナ 牛乳	りんごジュース お菓子	豚肉 牛乳	お菓子 りんごジュース	キャベツ バナナ	ウスターソース	
4	月	ポカリ	ごはん	トマトポークカレー 和風コーンスローサラダ 福神漬 もも缶 / 牛乳	むぎ茶 オレンジ お菓子	豚肉 かつお節 牛乳	ごはん ジャがいも 小麦粉 マヨネーズ お菓子	玉葱 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり 福神漬 もも缶 / オレンジ	カレーウ	
5	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	もやしのさつまいもナムル 金時豆 すまし汁	牛乳 あげはん	鶏肉 卵 なたと 金時豆 牛乳	ごはん ごま油 麩 / コッペパン	玉葱 椎茸 みつば もやし ねぎ しょうが		
6	水	りんごジュース	ごはん	豚のしょうが焼き 人参グラッセ イタリانسバゲティサラダ 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 スバゲティ イタリアンドレッシング	玉葱 しょうが 人参 きゅうり コーン バナナ もも缶		
7	木	ミルク	ごはん	きのこのマーボー豆腐 キャベツのごま和え ちくわのマヨネーズ焼き むぎ茶	牛乳 パンインマイン	豆腐 豚挽き肉 みそ ちくわ 牛乳 卵	ごはん ごま油 すりごま マヨネーズ ミックス粉 バター	にら しめじ えのき ねぎ しょうが キャベツ 人参 ↑にんにく パセリ パン缶		
8	金	むぎ茶 人参	ゆかりごはん	鯛の塩焼き ひじきの煮物 ミニトマト ワンタンスープ	牛乳 お菓子	さば 大豆水煮 油揚げ 牛乳	ごはん 白滝 ワンタンの皮 お菓子	ひじき 人参 ミニトマト にら もやし		
9	土			冷やしラーメン バナナ 牛乳	オレンジジュース 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 バナナ オレンジジュース	ラーメンスープ	
11	月	飲むヨーグルト	ごはん	肉じゃが ゆで卵 なすときゅうりの酢の物 牛乳	むぎ茶 豆乳プリン お菓子	豚肉 卵 豆乳プリン 牛乳	ごはん ジャがいも 白滝 お菓子	玉葱 人参 きゅうり なす わかめ		
12	火	ミルク	ごはん	ツナ入り厚焼き玉子 切干大根の煮物 いんげんのゴマみそ和え むぎ茶	牛乳 きのこスバゲティ	卵 ツナ 油揚げ さつま揚げ みそ 牛乳 / ベーコン	ごはん マヨネーズ すりごま スバゲティ	玉葱 小松菜 ケチャップ 切干大根 人参 いんげん 玉葱 人参 しめじ えのき		
13	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き もやしサラダ ミネストローネ	牛乳 メーブルクッキー	鮭 ハム ベーコン 牛乳	ごはん マヨネーズ ごま油 マカロニ ジャがいも バター 小麦粉 メーブルシロップ	玉葱 もやし きゅうり キャベツ 玉葱 スキニーニ トマト缶		
14	木	やさしいジュース	ごはん	さつまいもカレー わかめサラダ 福神漬 みかん缶 / 牛乳	むぎ茶 梨 お菓子	豚挽き肉 スキムミルク ツナ 牛乳	ごはん 小麦粉 さつまいも 青じそドレッシング お菓子	玉葱 人参 きゅうり わかめ 福神漬 みかん缶 / 梨	カレーウ	
15	金	むぎ茶 きゅうり	わかめごはん	ちくわのいそバ揚げ 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 こんにやく お菓子	青のり キャベツ コーン缶 大根 人参 ねぎ		
16	土			ピラフ オレンジ 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 オレンジ ぶどうジュース		
18	月	敬老の日								
19	火	オレンジジュース	ごはん	ポトフ しゅうまい マカロニサラダ むぎ茶	牛乳 バナナ	ウインナー しゅうまい 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		
20	水	むぎ茶 ビスコ	ごはん	カレーの煮つけ いんげんとツナの白和え 豚汁	むぎ茶 フレンチトースト	カレー 豆腐 ツナ 豚肉 みそ 卵 スキムミルク	ごはん すりごま こんにやく じゃがいも 食パン	いんげん コーン ひじき 大根 人参 ねぎ 椎茸		
21	木	ミルク	ごはん	鶏の目酢和え じゃがコーン もやしのきゅうりのごま和え むぎ茶	牛乳 小松菜バナナ	鶏肉 牛乳 スキムミルク	ごはん ジャがいも マヨネーズ すりごま ミックス粉	玉葱 人参 チンゲン菜 コーン缶 もやし きゅうり バナナ レモン汁 小松菜		
22	金	ポカリ	鮭ごはん	ブルコギ風焼肉 さつまいものミルク煮 すまし汁	牛乳 お菓子	豚肉 スキムミルク 牛乳	ごはん ごま ごま油 さつまいも 麩 お菓子	もやし 玉葱 人参 みつば	ライスソース	
23	土	秋分の日								
25	月	りんごジュース	ごはん	ポークケチャップ ごぼう きゅうりとチーズのおかか和え むぎ茶	牛乳 コーンフレーク	豚肉 チーズ かつお節 牛乳	ごはん ジャがいも コーンフレーク	玉葱 しめじ ケチャップ きゅうり	ソース	
26	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	むぎ茶 ゆで卵 春雨サラダ 牛乳	むぎ茶 アイスパフェ	鶏肉 卵 ハム 牛乳 / 豆乳 アイス	ごはん こんにやく 春雨 ミックス粉 リッツ	ごぼう 人参 椎茸 きゅうり コーン わかめ ストロベリーソース		
27	水	やさしいジュース	ごはん	ハヤシライス コンソメ キャベツとツナの和え物 パン缶 / 牛乳	カルピス むしぼん	豚肉 ツナ 牛乳/ カルピス / 豆乳 チーズ	ごはん ジャがいも 小麦粉 バター ミックス粉	玉葱 人参 トマト缶 コーン缶 キャベツ もやし パン缶 / 枝豆	ハヤシウ ↑ソース	
28	木	ミルク	ごはん	いり豆腐 さつま揚げの煮物 みそ汁	むぎ茶 お月見団子	鶏肉 豆腐 卵 さつま揚げ みそ	ごはん さつまいも 白玉粉	ひじき 玉葱 人参 椎茸 なめこ オクラ ねぎ 大根 かぼちゃ		
29	金	むぎ茶 きゅうり	ゆかりごはん	カツオの竜田揚げ キャベツとコーンのサラダ ミルクスープ	牛乳 お菓子	カツオ竜田 ウインナー スキムミルク 牛乳	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 かぼちゃ 小松菜 しめじ		
30	土			鶏ももほろごはん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	鶏ひき肉 牛乳	ごはん お菓子	玉葱 人参 エリンギ オレンジ りんごジュース		
今月の平均値		以上児： 未満児：	エネルギ-:551 エネルギ-:423	Kcal Kcal	たんぱく質:20.1 たんぱく質:15.5	脂質:17.4 脂質:12.7	g g	* 以上児も主食を入れた数値です。		

