

# 9月 献立表



白岡市立千駄野保育所

令和4年

日付	曜日	主食	主食＜乳児・幼児＞おかず	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	乳幼児おやつ	エネルギー	
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			乳児	幼児
1	木	食パン	ポテトコロッケ 大根サラダ 野菜スープ	ころっけ・あぶら・ごまあぶら・さとう・こめ	とりにく・たきこみわかめ	だいこん・きゅうり・にんじん・ぶろっこりー・たまねぎ	ヨーグルト	牛乳 人参ケーキ	463	528
2	金	ごはん	照り焼きチキン キャベツの和え物 豚汁	ほんみりん・さとう・あぶら・こめ	とりにく・かつおぶし・ぶたにく・とうふ・にほし・みそ・みそ	きゃべつ・もやし・にんじん・だいこん・しめじ・こほう・ながねぎ	牛乳 ぶがし	麦茶 ヨーグルト クッキー	504	482
3	土	ごはん	麻婆豆腐丼 ワカメスープ	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・とうもろこし	ぶたひきにく・とうふ・みそ・わかめ	ながねぎ・ぐりんぴーす・にんにく・しょうが・たまねぎ		麦茶 せんべい	317	393
5	月	ごはん	さばの塩焼き ポテトサラダ キャベツの味噌汁	あぶら・さとう・しろうこま・はるさめ・ごまあぶら・とうもろこし・こめ	さけ・みそ・ろーすはむ・わかめ・みそ・にほし	たまねぎ・もやし・にんじん・びーまん・にんにく・きゅうり・にら	牛乳 ビスケット	麦茶 バナナアイス ウエハース	492	480
6	火	ごはん	鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 ワカメのみそ汁	ほんみりん・さとう・あぶら・じゃがいも・まよねーず・こめ	とりにく・ひじき・さつまあげ・にほし・わかめ・あぶらあげ・みそ	ながねぎ・きゅうり・にんじん・きゃべつ・たまねぎ	ヨーグルト	牛乳 クッキー	504	580
7	水	ごはん	中華風混ぜご飯 インゲンのマヨサラダ 春雨スープ	こめ・さとう・ごまあぶら・とうもろこし・まよねーず・はるさめ	ぶたひきにく	にんじん・みずだけのこ・ながねぎ・ほししいたけ・いんげん・きゃべつ・ほうれんそう・たまねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 ごまポテ	525	530
8	木	ごはん	焼肉炒め 春雨サラダ ニラの中華スープ	あぶら・さとう・しろうこま・はるさめ・ごまあぶら・とうもろこし・こめ	ぶたにく・ろーすはむ	たまねぎ・もやし・にんじん・びーまん・にんにく・きゅうり・にら	ヨーグルト	牛乳 豆腐ドーナツ	525	603
9	金	ごはん	ささみフライ 大根と胡瓜の和え物 なめこの味噌汁	あぶら・とうもろこし・ごまあぶら・さとう・こめ	ささみらい・とうふ・みそ・にほし	だいこん・きゅうり・なめこ・はんのうねぎ	牛乳 せんべい	麦茶 カラフルおにぎり	501	498
10	土	ごはん	チキンカレー 和風サラダ	じゃがいも・あぶら・さとう・こめ	とりにく	にんじん・たまねぎ・ぐりんぴーす・にんにく・しょうが・ぶろっこりー		麦茶 せんべい	318	395
12	月	ごはん	鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ ほうれん草のみそ汁	かたくりこ・あぶら・まよねーず・しらたまふ・こめ	とりにく・あぶらあげ・にほし・みそ	おろししょうが・にんにく・ぶろっこりー・かりふらわー・にんじん・ほうれんそう	牛乳 たまごポーロ	牛乳 ビスケット	554	565
13	火	ごはん	八宝菜 ナムル ワンタンスープ	あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・しろうこま・わんたんのかわ・こめ	とりにく・とりにく	はくさい・しいたけ・にんじん・みずだけのこ・にんにく・ほうれんそう・もやし・ながねぎ・にら	ヨーグルト	牛乳 きな粉揚げパン	526	603
14	水	ごはん	三色丼 シューマイ 茄子のみそ汁	こめ・さとう・ほんみりん・あぶら	とりにく・たまご・しゅーまい・あぶらあげ・にほし・みそ・みそ	しょうが・いんげん・なす・たまねぎ	牛乳 クッキー	野菜ジュース 肉うどん	643	612
15	木	ごはん	肉じゃが 納豆和え 大根の味噌汁	じゃがいも・しらたき・あぶら・さとう・ほんみりん・こめ	ぶたにく・なつとう・かつおぶし・あぶらあげ・にほし・みそ	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・きゃべつ・きゅうり・だいこん・ながねぎ	ヨーグルト	ジョア お好み焼き	491	563
16	金	ごはん	鯖の西京焼き 大根旨煮 花麩のすまし汁	ほんみりん・さとう・あぶら・はなふ・こめ	さわら・みそ・さつまあげ・にほし・かつおぶし	だいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん・しめじ・はんのうねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 パイ菓子	535	527
17	土	ごはん	豚丼 わかめのみそ汁	あぶら・さとう・こめ	ぶたにく・わかめ・とうふ・にほし・みそ	しょうが・たまねぎ・ぐりんぴーす・ながねぎ		麦茶 せんべい	323	407
19	月		敬老の日							
20	火	ごはん	ポークカレー チーズサラダ ゼリー	こめ・じゃがいも・あぶら・かれーる・さとう・ゼリー	ぶたにく・きゅうり・ぶろっこりー・ちーす	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・きゃべつ・きゅうり	ヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	573	663
21	水	ごはん	ハンバーグ さつま芋サラダ ミルクスープ	ばんこ・さつまいも・まよねーず・こめ	ぶたひきにく・とうふ・ろーすはむ・きゅうり・ぶろっこりー	たまねぎ・にんじん・きゅうり・ほうれんそう・しめじ	牛乳 せんべい	麦茶 おはぎ	612	636
22	木	ごはん	ホキのごま風味揚げ 小松菜の和え物 えのきの味噌汁	ばんこ・しろうこま・あぶら・さとう・ごまあぶら・こめ	ほき・わかめ・みそ・にほし	しょうが・こまつな・もやし・にんじん・えのき・だいこん	ヨーグルト	牛乳 せんべい	398	448
23	金		秋分の日							
24	土	ごはん	ツナピラフ 野菜スープ	こめ・あぶら	つな	たまねぎ・みくすべじたぶる・きゃべつ・にんじん・ほうれんそう		麦茶 ビスケット	273	342
26	月	ごはん	豚肉の生姜焼き ほうれん草サラダ 豆腐の味噌汁	さとう・あぶら・とうもろこし・ごまあぶら・こめ	ぶたにく・とうふ・わかめ・にほし・みそ	しょうが・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・ながねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 ドーナツ	561	575
27	火	ロールパン	ホワイトシチュー ツナサラダ ゼリー	じゃがいも・ばたー・こむぎこ・さとう・あぶら・ゼリー・しょくばん	とりにく・きゅうり・ぶろっこりー・つな	たまねぎ・にんじん・ぶろっこりー・きゃべつ・きゅうり	ヨーグルト	麦茶 青菜おにぎり	527	608
28	水	ごはん	豆腐の中華風煮 胡瓜の中華和え レタスのスープ	ごまあぶら・さとう・かたくりこ・こめ	とうふ・ぶたにく・とりにく	はくさい・にんじん・ほししいたけ・にんにく・きゅうり・だいこん・しめじ・れたす	牛乳 クッキー	牛乳 カステラ	608	567
29	木	わかめごはん	プレーンオムレツ ひじきのサラダ なめこの味噌汁	こむぎこ・あぶら・さとう・こめ	たまご・ろーすはむ・ひじき・とうふ・みそ・にほし	にんじん・きゅうり・なめこ・はんのうねぎ	ヨーグルト	牛乳 せんべい	468	536
30	金	ごはん	鮭の葱のみそ漬け 切干大根煮 小松菜の味噌汁	まよねーず・あぶら・さとう・ほんみりん・こめ	さけ・さつまあげ・にほし・あぶらあげ・みそ・みそ	ばせり・きりほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん・こまつな・たまねぎ	牛乳 たまごポーロ	牛乳 お楽しみパン	584	631

※食材の都合により、献立の一部を変更することもあります。

※0歳児クラスの牛乳の飲めないお子様にはフォローアップミルクや他のおやつ等で栄養補給を行ないます。

