

# 9月 献立表



白岡市立高岩保育所

令和4年

日付	曜日	主食	昼食＜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・しょくばん	とりにく・たきこみわかめ	だいにん・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	449	527
2	金	ごはん	鶏肉の南部焼き キャベツの和え物 豚汁	ほんみりん・しろごま・くろいりごま・あぶら・こめ	とりにく・かつおぶし・ふたにく・とうふ・にほし・みそ	しょうが・きゃべつ・もやし・にんじん・だいにん・しめじ・ごぼう・ながねぎ	牛乳 ふがし	麦茶 ヨーグルト クッキー	546	533
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	ふたひきにく・とうふ・みそ・わかめ	ながねぎ・ぐりんひーす・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	焼肉炒め 春雨サラダ ニラの中中華スープ	あぶら・さとう・しろごま・はるさめ・ごまあぶら・とうもろこし・こめ	ふたにく・ろーすはむ	たまねぎ・もやし・にんじん・ひーまん・にんにく・きゅうり・にら	牛乳 ビスケット	麦茶 バニラアイス ウエハース	490	470
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・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	にんにく・ながねぎ・しょうが・ほししいたけ・にんじん・いんげん・たまねぎ	ヨーグルト	牛乳 豆腐ドーナツ	516	610
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・まよねーす・はるさめ	ふたひきにく	にんじん・みずたけのこ・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	ショア お好み焼き	517	518
8	木	ごはん	鯖の味噌煮 ポテトサラダ キャベツの味噌汁	さとう・ほんみりん・じゃがいも・まよねーす・こめ	さば・みそ・ろーすはむ・わかめ・みそ・にほし	しょうが・きゅうり・にんじん・きゃべつ・たまねぎ	ヨーグルト	麦茶 カラフルおにぎり	465	530
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	ささみふらい・とうふ・みそ・にほし	だいにん・きゅうり・なめこ・ほんのうねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー	552	579
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・ぐりんひーす・にんにく・しょうが・ぶろっこりー		麦茶 せんべい	316	393
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・まよねーす・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 たまごボーロ	牛乳 ビスケット	541	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・しろごま・わんたんのかわ・こめ	ふたにく・とりにく	はくさい・しいたけ・にんじん・みずたけのこ・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 ジャムサンド	466	547
14	水	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・かれーるう・さとう・ゼリー	ふたにく・きゅうりにゅう・ぶろせすちーす	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・きゃべつ・きゅうり	牛乳 クッキー	牛乳 ごまポテ	673	663
15	木	ごはん	ミートローフ さつま芋サラダ ミルクスープ	あぶら・ほんこ・さつまいも・まよねーす・こめ	とうふ・ふたひきにく・ろーすはむ・きゅうりにゅう	たまねぎ・みくすべじたぶる・にんじん・きゅうり・ほうれんそう・しめじ	ヨーグルト	野菜ジュース 肉うどん	546	629
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	だいにん・にんじん・ほししいたけ・いんげん・しめじ・ほんのうねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 パイ菓子	522	527
17	土	ごはん	豚丼 わかめのみそ汁	あぶら・さとう・こめ	ふたにく・わかめ・とうふ・にほし・みそ	しょうが・たまねぎ・ぐりんひーす・ながねぎ		麦茶 せんべい	323	407
19	月		敬老の日							
20	火	ごはん	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	とりひきにく・たまご・しゅーまい・あぶらあげ・にほし・みそ	しょうが・いんげん・なす・たまねぎ	ヨーグルト	牛乳 きな粉揚げパン	586	698
21	水	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	ふたにく・なっとう・ぶろせすちーす・かつおぶし・あぶらあげ・にほし・みそ	たまねぎ・にんじん・ぐりんひーす・きゃべつ・きゅうり・だいにん・ながねぎ	牛乳 せんべい	麦茶 おはぎ	558	571
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	ほんこ・しろごま・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・だいにん	ヨーグルト	牛乳 せんべい	444	449
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	ふたにく・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 お楽しみパン	581	616
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・ばたーろーる	とりにく・きゅうりにゅう・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 五平もち	549	635
28	水	ごはん	鮭の葱の味噌漬け 切干大根煮 小松菜の味噌汁	ほんみりん・さとう・あぶら・こめ	さけ・みそ・さつまあげ・にほし・あぶらあげ・みそ	ながねぎ・きりほしだいにん・にんじん・ほししいたけ・いんげん・こまつな・たまねぎ	牛乳 クッキー	牛乳 カステラ	627	614
29	木	わかめごはん	竹輪の磯辺揚げ 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	ちくわ・たまご・あおのり・ろーすはむ・ひじき・とうふ・みそ・にほし・たきこみわかめ	にんじん・きゅうり・なめこ・ほんのうねぎ	ヨーグルト	牛乳 せんべい	427	503
30	金	ごはん	豆腐の中中華煮 胡瓜の中中華和え 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・ふたにく・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・だいにん・しめじ・れたす	牛乳 たまごボーロ	牛乳 ドーナツ	507	519

※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。

※土曜日の給食は千駄野保育所での提供になります。