

9月献立表



令和5年

白岡高岩保育所

日付	曜日	主食	昼食<乳児・幼児>	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	主にからだをつくるもの			乳児	幼児
1	金	ごはん	鶏肉の南部焼き インゲンのマヨサラダ 豚汁	ほんみりん・しろこ ま・くろいりごま・あ ぶら・とうもろこし・ まよねーず・こめ	とりにく・ぶたに く・とうふ・にほ し・みそ	しょうが・いんげん・きゃべ つ・にんじん・だいこん・し めじ・ごぼう・ながねぎ	牛乳 ふがし	麦茶 和梨 せんべい	495	466
2	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・ぐりんぴーず・に んにく・しょうが・たまねぎ		麦茶 せんべい	303	376
4	月	ごはん	中華風混ぜご飯 キャベツの和え物 春雨スープ	こめ・さとう・ごまあ ぶら・はるさめ	ぶたひきにく・かつ おぶし	にんじん・みずにたけのこ・ ながねぎ・ほししいたけ・ きゃべつ・もやし・ちんげん さい・たまねぎ	牛乳 ビスケット	麦茶 パニラアイス ウエハース	535	504
5	火	食パン	ささみフライ さつま芋サラダ ミルクスープ	あぶら・さつまいも・ まよねーず・しょくば ん・こめ	ささみふらい・ろー ずはむ・ぎゅうにゅ う	にんじん・きゅうり・ほうれ んそう・しめじ	ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	465	534
6	水	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 こま・はるさめ・ごま あぶら・とうもろこ し・こめ	ぎゅうにゅう・ぶた にく・ろーずはむ	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 ビスコ	牛乳 マカロニきな粉	560	583
7	木	ごはん	鯖の味噌煮 大根と胡瓜の和え物 キャベツの味噌汁	さとう・ほんみりん・ とうもろこし・ごまあ ぶら・こめ	さば・みそ・にほし い	しょうが・だいこん・きゅう り・きゃべつ・にんじん・た まねぎ	ヨーグルト	牛乳 豆腐ドーナツ	470	539
8	金	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	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	520	528
9	土	ごはん	チキンカレー 和風サラダ	じゃがいも・あぶら・ とうもろこし・さと う・こめ	とりにく	にんじん・たまねぎ・ぐりん ぴーず・にんにく・しょう が・ぶろっこりー		麦茶 せんべい	300	375
11	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 たまごボーロ	牛乳 ジャムサンド	551	565
12	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・ しろこま・わんたんの かわ・こめ	ぶたにく・とりに く・ぎゅうにゅう	はくさい・しいたけ・にんじ ん・みずにたけのこ・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 お麩のラスク	499	574
13	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	ぶたにく・ぶろせす ちーず	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	ショア お好み焼き	617	586
14	木	ごはん	ミートローフ ポテトサラダ なめこの味噌汁	あぶら・ほんこ・じゃ がいも・まよねーず・ こめ	とうふ・ぶたひきに く・ろーずはむ・み そ・にほし	たまねぎ・みっくすべじたぶ る・きゅうり・にんじん・な めこ・はんのうねぎ	ヨーグルト	牛乳 ビスケット	498	571
15	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	ぎゅうにゅう・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 ドーナツ	525	517
16	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・みっくすべじたぶ る・きゃべつ・にんじん・ほ うれんそう		麦茶 せんべい	257	323
19	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・こまち ふ	とりにく・たまご ・しゅーまい・に ほし・みそ	しょうが・いんげん・なす・ たまねぎ	ヨーグルト	野菜ジュース 肉うどん	494	571
20	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	ぶたにく・なっと 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 ぴーず・きゃべつ・きゅう り・だいこん・ながねぎ	牛乳 せんべい	麦茶 おはぎ	519	525
21	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・しろごま・あ ぶら・さとう・ごまあ ぶら・こめ	ぎゅうにゅう・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	麦茶 プリン せんべい	436	417
22	金	わかめ ごはん	チーズオムレツ かにかまサラダ コーンスープ	あぶら・さとう・とう もろこし・くーりむ こーんかん・こめ	ぶろせすちーず・ ろーずはむ・たま ご・ぎゅうにゅう・ かにかま・なまく りーむ	たまねぎ・きゃべつ・きゅう り・はせり	牛乳 ビスコ	牛乳 クリームパン	524	654
25	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 きな粉揚げパン	549	564
26	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・せりー・ばたー ろーる	とりにく・ぎゅう 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 カラフルおにぎり	499	574
27	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	ながねぎ・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 クッキー	牛乳 ポテコ	496	561
28	木	ごはん	竹輪の磯辺揚げ ひじきのサラダ けんちん汁	こむぎこ・あぶら・さ とう・さといも・こめ	ちくわ・たまご・あ おのり・ろーずは む・ひじき・とう ふ・みそ	にんじん・きゅうり・だいこ ん	ヨーグルト	牛乳 スイートポテト	473	546
29	金	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	ぎゅうにゅう・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 たまごボーロ	牛乳 カステラ	536	545
30	土	ごはん	チャーハン ワカメスープ	こめ・あぶら・ごまあ ぶら・とうもろこし	ぶたひきにく・わか め	ながねぎ・みっくすべじたぶ る・たまねぎ		麦茶 せんべい	255	322

※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おやつ等で栄養補給を行います。