



いちご保育園献立表 2020年9月



日付	献立名	材料名 (◎は9時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 火	ひじき御飯、みそ汁(なす・えのき) さわらの塩焼き、かぼちゃの甘煮 2345歳児: キウイ 1歳児: バナナ	米、○ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、さわら、鶏もも肉、○チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	キウイフルーツ、かぼちゃ、なす、たまねぎ、いんげん、○コーン缶、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、ひじき、バナナ	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ◎牛乳、 ◎蒸しパン・チーズ
02 水	御飯、わかめスープ マーボーなす 小松菜のしらすサラダ りんご	七分つき米、○焼きそばめん、油、○ごま油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○豚肉(肩)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	りんご、なす、○キャベツ、こまつな、キャベツ、ねぎ、◎ピーマン、○にんじん、にんにく、しょうが、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ◎牛乳 ◎焼きそば
03 木	御飯、みそ汁(青菜あげ) たらとじゃが芋の煮物 きゅうりの酢の物	七分つき米、じゃがいも、○白玉粉、しらたき、油、片栗粉、○三温糖、砂糖、○片栗粉	◎牛乳、たら、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、みかん缶、にんじん、えのきたけ、いんげん、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ◎牛乳 ◎みたらし団子 ◎乳児: 豆腐団子
04 金	じゃこまぜ御飯 とうがんのスープ ピーマンの細切り炒め なし	七分つき米、○砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、○カルピス、しらす干し、○ゼラチン、かつお節、◎牛乳	なし、とうがん、ピーマン、にんじん、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ	◎麦茶◎牛乳 ◎乳児おやつ◎牛乳 ◎カルピスゼリー ◎せんべい
05 土	ミートスパゲティ コンソメスープ ベビーチーズ バナナ	マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、粉チーズ、◎牛乳	バナナ、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ◎牛乳、○ヨーグルト、◎せんべい
07 月	御飯、豆腐すまし汁(ほうれん草)、さわらと玉ねぎのみそ煮、アスパラのゴマあえ、りんご	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま	◎牛乳、さわら、木綿豆腐、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	りんご、たまねぎ、グリーンアスパラガス、○かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、◎牛乳、○かぼちゃの蒸しケーキ
08 火	御飯、みそ汁(さつま芋・ねぎ) 鶏肉の照り焼き、キャベツのおかか和え、なし	七分つき米、○食パン、さつまいも、○砂糖、片栗粉、砂糖、油	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、○きな粉、かつお節、◎牛乳	なし、キャベツ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ◎牛乳○ラスク
09 水	御飯、納豆、みそ汁(切干し・玉ねぎ) 鮭の塩焼き ほうれん草の白あえ	七分つき米、○ぎょうざの皮、ごま、○砂糖、砂糖、○マーガリン	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	○りんご、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ◎牛乳 ◎アップルサンド
10 木	御飯 みそ汁(もやし・青菜) 豚肉のもち米蒸し 揚げなす、みかんサラダ	七分つき米、○さつまいも、もち米、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、◎牛乳	なす、みかん缶、にんじん、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ◎牛乳 ◎スイートポテト
11 金	ドライカレー オニオンスープ マカロニサラダ ぶどう	七分つき米、○フランスパン、マカロニ、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、◎牛乳	たまねぎ、ぶどう、にんじん、きゅうり、○いちごジャム、マッシュルーム、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ◎牛乳 ◎いちごスティック
12 土	ピラフ、コーンスープ チーズ、ミニトマト バナナ	米、油	◎牛乳、○ヨーグルト(加糖)、牛乳、ウインナー、チーズ、バター、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、ミニトマト、コーン缶、にんじん、パセリ	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ◎牛乳○ヨーグルト ◎せんべい
14 月	345歳: ロールパン 12歳: ミニロールパン 豆乳スープ、ミートローフゆで野菜、ミニトマト オレンジ	ロールパン、○米、パン粉、砂糖、油	◎牛乳、豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、○ツナ油漬缶	オレンジ、クリームコーン缶、ブロッコリー、ミニトマト、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、コーン缶、ねぎ、○こんぶ佃煮	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ◎牛乳 ◎昆布おにぎり
15 火	ひじきの御飯 みそ汁(なす・えのき)、さわらの塩焼き かぼちゃの甘煮、なし	米、○ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、さわら、鶏もも肉、○チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	なし、かぼちゃ、なす、たまねぎ、いんげん、○コーン缶、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、ひじき	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ◎牛乳、 ◎蒸しパン・チーズ

※食材の都合などで献立内容を変更させていただく場合がありますのでご了承ください。



いちご保育園献立表 2020年9月



日付	献立名	材料名 (◎は9時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 水	御飯、わかめスープ マーボーなす 小松菜のしらすサラダ りんご	七分つき米、○焼きそば めん、油、ごま油、砂 糖、片栗粉、ごま、ごま 油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、○豚肉(肩)、しらす 干し、米みそ(淡色辛み そ)、◎牛乳	りんご、なす、○キャベ ツ、こまつな、キャベ ツ、ねぎ、○ピーマン、 ○にんじん、にんにく、 しょうが、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ○牛乳 ○焼きそば
17 木	御飯、 みそ汁(青菜あげ) たらとじゃが芋の煮物 きゅうりの酢の物	七分つき米、じゃがい も、○白玉粉、しらた き、油、片栗粉、○三温 糖、砂糖、○片栗粉	○牛乳、たら、○木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、チ ンゲンサイ、みかん缶、 にんじん、えのきたけ、 いんげん、カットわか め、しょうが	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ○牛乳 ◎みたらし団子 ◎乳児：豆腐団子
18 金	じゃこまぜ御飯 とうがんのスープ ピーマンの細切り炒め なし	七分つき米、○砂糖、は るさめ、油、片栗粉、ご ま油	○牛乳、豚肉(もも)、木綿 豆腐、○カルピス、しら す干し、○ゼラチン、か つお節、◎牛乳	なし、とうがん、ピーマ ン、にんじん、黄ピーマ ン、ねぎ、カットわかめ	◎麦茶◎牛乳 ◎乳児おやつ○牛乳 ○カルピスゼリー ○せんべい
19 土	焼うどん、豆腐みそ汁 ポイルブロッコリー ミニトマト、ベビーチー ズバナナ	ゆでうどん、マヨネー ズ、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加 糖)、木綿豆腐、豚肉(も も)、チーズ、米みそ(淡 色辛みそ)、かつお節、 ◎牛乳	バナナ、キャベツ、ミニ トマト、ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、ね ぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ○牛乳○ヨーグルト ○せんべい
23 水	御飯、五目汁、 2345歳児：子持ちし しゃものごま衣焼き 1歳児かじきのごま焼き ほうれん草の納豆あえ	七分つき米、○ぎょうざ の皮、さといも、米粉、 ○砂糖、○マーガリン、 油、ごま	○牛乳、ししゃも、挽き わり納豆、鶏もも肉、油 揚げ、◎牛乳、かじき	○りんご、ほうれんそ う、だいこん、ごぼう、 ねぎ、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ○牛乳 ◎アップルサンド
24 木	御飯 みそ汁(もやし・青菜) 豚肉のもち米蒸し 揚げなす、みかんサラダ	七分つき米、○さつまい も、もち米、○砂糖、 油、片栗粉、砂糖、ごま 油	○牛乳、豚ひき肉、おか ら、米みそ(淡色辛み そ)、○無塩バター、◎ 牛乳	なす、みかん缶、にんじ ん、もやし、チンゲンサ イ、たまねぎ、干しい たけ、しょうが、カッ トわかめ	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ○牛乳 ◎スイートポテト
25 金	御飯、豆腐すまし汁(ほ うれん草)、さわらと玉 ねぎのみそ煮、アスパ ラのゴマあえ、なし	七分つき米、○もち 米、○米、砂糖、○砂 糖、ごま	○牛乳、さわら、○つ ぶしあん(砂糖添 加)、木綿豆腐、米み そ(淡色辛みそ)、○ きな粉、◎牛乳	なし、たまねぎ、グ リーンアスパラガス、 ほうれんそう、にんじ ん、えのきたけ、しょ うが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ○牛乳、○お彼岸お はぎ
26 土	チャーハン、豆腐スープ ゆでブロッコリー、 ミニトマト、バナナ	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加 糖)、木綿豆腐、豚ひき 肉、◎牛乳	バナナ、ブロッコリー、 ミニトマト、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、ね ぎ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ○牛乳 ○ヨーグルト ○ビスケット
28 月	カレーライス(アルファ 米)コンソメスープ フルーツカクテル	アルファ米、じゃがいも	v	コーン、にんじん、たま ねぎ、フルーツ缶(パイ ナップ、もも、みか ん)	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ○牛乳 ◎ビスケット
29 火	御飯、納豆 みそ汁(切干し・玉ね ぎ) 鮭の塩焼き、ほうれ ん草の白あえ、りんご	七分つき米、○ホット ケーキ粉、ごま、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆 腐、挽きわり納豆、米み そ(淡色辛みそ)、○生 クリーム、油揚げ、◎牛 乳	りんご、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、切 り干しだいこん、カッ トわかめ	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ○牛乳 ◎お楽しみケーキ
30 水	幼児：くるみパン 乳児：ロールパン/卵なし 豆乳スープ、ミートロー フ、ゆでブロッコリー ミニトマト、オレンジ	○米、ロールパン、パン 粉、くるみ、砂糖、油	○牛乳、豆乳、豚ひき 肉、牛ひき肉、牛乳、○ ツナ油漬缶、◎牛乳	オレンジ、クリームコー ン缶、ブロッコリー、ミ ニトマト、たまねぎ、 ミックスベジタブル(冷 凍)、コーン缶、ねぎ、 ○こんぶ佃煮	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ○牛乳 ◎昆布おにぎり

防災食体験

くるみの日

1か月の平均栄養所要量	3-5歳児：エネルギー563kcal タンパク質22.5g 脂質16.2g カルシウム260mg 塩分2.0g 鉄分2.4 食物繊維：4.6
	1-2歳児：エネルギー493kcal タンパク質18.3g 脂質13.6g カルシウム241mg 塩分1.8g 鉄分：1.9 食物繊維：3.6