



## いちご保育園献立表 2021年9月



日付	献立名	材料名			おやつ ◎バナナ組、○午後全員おやつ
		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 水	カレーライス（非常食） オニオンスープ 切干大根のサラダ ヨーグルト ドライバナナ	七分つき米、○ホット ケーキ粉、砂糖、油、 じゃがいも	○牛乳、ヨーグルト(加 糖)、○チーズ、ツナ油漬 缶、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、きゅうり、 マッシュルーム、○コー ン缶、にんじん、切り干 しだいこん、バナナ(乾 果)	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○蒸しパ ン・チーズ
02 木	御飯、豚汁（非常食） さけの酒蒸し、 ほうれん草とにんじんの 白和え、なし	米、○ゆでうどん、○ご ま油、ごま、砂糖、油、 さといも	○牛乳、さけ、木綿豆 腐、○豚肉(もも)、油揚 げ、米みそ(淡色辛み そ)、豚肉(肩ロース)	なし、ほうれんそう、たまね ぎ、○キャベツ、にんじん、 ○たまねぎ、えのきたけ、○ にんじん、レモン果汁、○あ おのり、ねぎ、だいこん、こ ぼろ	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○おやつ・ 焼きうどん
03 金	幼児：卵入りロールパン 乳児：卵なしロールパン コーンクリームスープ 鶏ささみのにんじんだ レッシング、バイクド じゃが	ロールパン、じゃがい も、○七分つき米、油、 片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、豆 乳、○しらす干し、○か つお節	キャベツ、たまねぎ、ク リームコーン缶、にんじ ん、コーン缶、○焼きの り、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○おにぎり (じゃこおかか)
06 月	三色そばろ丼 五目みそ汁(かぼちゃ・ たまねぎ)キャベツの昆 布あえ、もも缶	七分つき米、○さつまい も、押麦、○砂糖、片栗 粉、砂糖、○油、ごま油	○牛乳、○豆乳、鶏ひき 肉、凍り豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ、◎牛乳	キャベツ、もも缶、かぼ ちゃ、ほうれんそう、に んじん、たまねぎ、ごぼ ろ、塩こんぶ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○スイート ポテト
07 火	御飯、五目汁(だいこ ん・鶏肉)、さばと玉ね ぎのみそ煮、ゆでブロッ コリー なし	七分つき米、○食パン、 ○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、鶏もも 肉、米みそ(淡色辛み そ)、○バター、油揚 げ、○きな粉、◎牛乳	なし、たまねぎ、だいこ ん、ブロッコリー、にん じん、ねぎ、ごぼろ、 しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○ラスク
08 水	御飯、マーボーなす、わ かめスープ、小松菜のし らすサラダ、さつま芋の 甘煮	七分つき米、さつまい も、○ぎょうざの皮、 油、○砂糖、砂糖、○ マーガリン、片栗粉、ご ま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、しらす干し、米み そ(淡色辛みそ)、◎牛 乳	なす、○りんご、こまつ な、ねぎ、キャベツ、に んじん、コーン缶、カッ トわかめ、にんにく、 しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○アップル サンド
09 木	御飯、豆腐みそ汁(だい こん)、かじきの煮つけ と焼き野菜、もやしのご ま酢あえ、なし	七分つき米、○米、砂 糖、油、ごま	○牛乳、かじき、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、○ベーコン、○パ ター、◎牛乳	なし、もやし、かぼ ちゃ、なす、たまねぎ、 だいこん、にんじん、 スッキーニ、赤ピーマ ン、○切り干しだいこ ん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○切干し大 根おにぎり
10 金	御飯、豆乳汁(はくさ い・にんじん) レバー入りハンバーグ ゆでブロッコリー みかん缶	七分つき米、○フランス パン、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、豆 乳、豚レバー、◎牛乳	みかん缶、トマト、はく さい、ブロッコリー、た まねぎ、えのきたけ、○ いちごジャム、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○いちごス ティック
13 月	御飯、みそ汁(だいこ ん・油あげ) さわらの野菜レモン蒸し 昆布の煮物、いんげん バナナ	○さつまいも、七分つき 米、さといも、○砂糖、 ○油、ごま油、○ごま	○牛乳、さわら、米みそ (淡色辛みそ)、ちく わ、油揚げ、◎牛乳	バナナ、だいこん、にん じん、たまねぎ、えのき たけ、いんげん、ねぎ、 コーン缶、刻みこんぶ、 レモン果汁	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○大学芋
14 火	御飯 みそ汁(いも・コーン) 肉豆腐、キャベツのごま 酢あえ、パイン缶	七分つき米、じゃがい も、○食パン、○マヨ ネーズ、砂糖、ごま	○牛乳、焼き豆腐、豚肉 (肩ロース)、米みそ(淡色 辛みそ)、○しらす干 し、○粉チーズ、◎牛乳	パイン缶、キャベツ、た まねぎ、ねぎ、にんじ ん、コーン缶、えのきた け、カットわかめ、○あ おのり	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○じゃこ トースト
15 水	御飯、豚汁 さけの塩焼き ほうれん草とにんじん白 和え、なし	米、○ゆでうどん、○ご ま油、ごま、砂糖、油、 さといも	○牛乳、さけ、木綿豆 腐、○豚肉(もも)、油揚 げ、米みそ(淡色辛み そ)、豚肉(肩ロース)、◎ 牛乳	なし、ほうれんそう、○ キャベツ、にんじん、○ たまねぎ、○にんじん、 ○あおのり、ねぎ、だい こん、ごぼろ	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○おやつ・ 焼きうどん
16 木	カレーライス オニオンスープ、ブロッ コリーと人参のおかか和 え、ヨーグルト	七分つき米、じゃがい も、○ホットケーキ粉、 油	○牛乳、ヨーグルト(加 糖)、豚肉(肩ロース)、○ チーズ、かつお節、◎牛 乳	たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、マッシュ ルーム、○コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○蒸しパ ン・チーズ





## いちご保育園献立表 2021年9月



日付	献立名	材料名			おやつ ◎バナナ組、○午後全員おやつ
		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	
17 金	幼児：卵入りロールパン 乳児：卵なしロールパン コーンクリームスープ 鶏ささみのにんじんだ レッシング、ベイクド	ロールパン、じゃがいも、○七分つき米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、豆乳、○しらす干し、○かつお節、◎牛乳	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、○焼きのり、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おにぎり（じゃこおかか）
21 火	御飯、五目汁（だいこん・鶏肉）、さばと玉ねぎのみそ煮、ゆでブロッコリー なし	七分つき米、○白玉粉、○三温糖、砂糖、○片栗粉、ごま油	○牛乳、さば、○木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	なし、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○お月見豆腐団子
22 水	御飯、マーボーなすわかめスープ 小松菜のしらすサラダ さつま芋の甘煮	七分つき米、さつまいも、○ぎょうざの皮、油、○砂糖、砂糖、○マーガリン、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	なす、○りんご、ごまつな、ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○アップルサンド
24 金	御飯、豆乳汁（はくさい・にんじん） レバー入りハンバーグ ゆでブロッコリー みかん缶	七分つき米、○フランスパン、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、豆乳、豚レバー、◎牛乳	みかん缶、はくさい、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、○いちごジャム	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
27 月	御飯、みそ汁（だいこん・油あげ） さわらの野菜レモン蒸し 昆布の煮物、いんげん キウイフルーツ	○さつまいも、七分つき米、さといも、○砂糖、○油、ごま油、○ごま	○牛乳、さわら、米みそ（淡色辛みそ）、ちくわ、油揚げ、◎牛乳	キウイフルーツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、いんげん、ねぎ、コーン缶、刻みこんぶ、レモン果汁	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○大学芋
28 火	御飯 みそ汁（いも・コーン） 肉豆腐、キャベツのごま酢あえ、パイン缶	七分つき米、○フランスパン、じゃがいも、○ピーナッツバター、ごま、砂糖、○コッペパン	○牛乳、焼き豆腐、豚肉（肩ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、キャベツ、いんげん、ねぎ、にんじん、コーン缶、えのきだけ、カットわかめ、○りんごジャム	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、幼児ピーナツバターサンド、乳児りんごジャムパン
29 水	御飯、豆腐みそ汁（だいこん）、かじきの煮つけと焼き野菜、もやしのごま酢あえ、なし	七分つき米、○米、砂糖、油、ごま	○牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、○ベーコン、○バター、◎牛乳	なし、もやし、かぼちゃ、なす、たまねぎ、だいこん、にんじん、ズッキーニ、赤ピーマン、○切り干しだいこん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○切干し大根おにぎり
30 木	御飯 じゃこねぎふりかけ はるさめスープ（ごま・チンゲン菜）厚揚げのみそ炒め、もも缶	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま	○牛乳、生揚げ、豚肉（肩ロース）、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節、◎牛乳	もも缶、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、○干しぶどう、ピーマン、コーン缶、えのきだけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○蒸しパン・ぶどう

1日の平均栄養所要量	
3-5歳児：エネルギー549kcal	タンパク質22.2g 脂質16.7g カルシウム261mg 鉄分2.6g ビタミンC35 食物繊維5.4g 塩分1.6g
1-2歳児：エネルギー476kcal	タンパク質18.8g 脂質15.1g カルシウム281mg 鉄分2.0g ビタミンC26 食物繊維4.0g 塩分1.3g

◆食べたことがない食材がある場合は事前に食べておきましょう。

◆行事や食材の都合により内容を変更する場合があります。その際は、掲示板でご案内させていただきます。