



いちご保育園献立表 2022年9月



日付	献立名	材料名			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	
1 木	御飯、五目みそ汁（なす）、 たららの磯辺焼き、たららの磯辺 焼き、じゃが芋きんぴら	七分つき米、じゃがい も、○小麦粉、○黒砂 糖、油、米粉、片栗粉、 砂糖、ごま	○牛乳、たら、○豆乳、 鶏もも肉、米みそ（淡色 辛みそ）、油揚げ	なす、にんじん、たまね ぎ、ごぼう、えのきた け、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ○牛 乳、○蒸しパン・黒糖
02 金	御飯、豆腐すまし汁（あ げ）、なすと豚肉のなべし ぎ、粉ふき芋（青のり）、な し	七分つき米、じゃがい も、○マカロニ、○砂 糖、油、砂糖、ごま	○牛乳、豚肉（肩ロー ス）、木綿豆腐、○きな粉、米 みそ（淡色辛みそ）、油 揚げ	なす、なし、ピーマン、 もやし、にんじん、あ おのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ○牛 乳、○マカロニきな粉
03 土	牛乳、カレーライス、コー ンスープ、チーズ、ポイル ブロッコリー、みかん缶	米、じゃがいも、油、マ ヨネーズ	牛乳、○牛乳、○ヨー グルト（加糖）、豚肉（肩ロー ス）、チーズ、バター	たまねぎ、みかん缶、ブ ロッコリー、クリーム コーン缶、にんじん、 コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ○牛 乳、○ヨーグルト、○ ビスケット
05 月	ドライカレー、オニオン スープ、キャベツとトマトのサラ ダ、ヨーグルト	七分つき米、○小麦粉、 ○砂糖、油、小麦粉、砂 糖	○牛乳、ヨーグルト（加 糖）、豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、キャベツ、ト マト、にんじん、コー ン缶、マッシュルーム、○ 干しぶどう、ピーマン、 干しぶどう、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
06 火	御飯、すまし汁（チンゲ ン菜・油揚げ）、さわらの蒸し みそ焼き、かぼちゃのマリ ネ、りんご	七分つき米、○食パン、 ○マヨネーズ、米粉、砂 糖、油	○牛乳、さくら、米みそ （甘みそ）、○とろける チーズ、油揚げ	りんご、かぼちゃ、もや し、チンゲンサイ、○ コーン缶、きゅうり、た まねぎ、にんじん、し ょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ○牛 乳、○コーンチーズ トースト
07 水	御飯、みそ汁（かぼちゃ・わ かめ）、ピーマンの細切り炒 め、きゅうりのゆかりあえ、 オレンジ	○さつまいも、七分つき 米、○砂糖、○油、はる さめ、油、片栗粉、○ご ま	○牛乳、豚肉（もも）、米 みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、きゅうり、か ぼちゃ、ピーマン、にん じん、たまねぎ、黄ピー マン、ねぎ、カットわか め	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ○牛 乳、○大学芋
08 木	御飯、みそ汁（もやし・あ げ）、かじきのきのこがけ、 焼きかぼちゃ、なし	七分つき米、○白玉粉、 片栗粉、油、○三温糖、 ○片栗粉	○牛乳、かじき、○木綿 豆腐、米みそ（淡色辛 みそ）、油揚げ	なし、かぼちゃ、たま ねぎ、もやし、えのきた け、にんじん、ねぎ、し いたけ、さやえんどう、 カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ○牛 乳、○みたらし豆腐団 子
09 金	パン・ロールパン、トマト スープ、ミートローフ、さ っぱりポテトサラダ、みかん缶	じゃがいも、○七分つき 米、ロールパン、片栗 粉、油、砂糖、○ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひ き肉、牛ひき肉、お から、○しらす干し、○か つお節	みかん缶、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 キャベツ、ホールトマト 缶詰、コーン缶、○ね ぎ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ○牛 乳、○おにぎり（しら す・ねぎ）
10 土	栄養いっぱい焼きそば、わか めスープ、ゆでブロッ コリー、オレンジ	焼きそばめん、○コッ ペパン、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト（加 糖）、豚肉（ばら）	オレンジ、キャベツ、ブ ロッコリー、コーン缶、 ○いちごジャム、赤ピー マン、ピーマン、ねぎ、 カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ○牛 乳、○ヨーグルト、○ ジャムサンド（いち ご）
12 月	御飯、みそ汁（だいこん・チ ンゲン菜）、さけの酒蒸し、 ひじきとさつま芋の炒り煮、 りんご	七分つき米、○コッ ペパン、さつまいも、○油、 ○グラニュー糖、油、○ 砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ （淡色辛みそ）、油揚 げ、○きな粉	りんご、だいこん、たま ねぎ、チンゲンサイ、に んじん、えのきたけ、さ やえんどう、ひじき、レ モン果汁	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ○牛乳 130、○ツイストド ーナッツ（きな粉）
13 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、豚ひ き肉、米みそ（淡色辛 みそ）、○しらす干し、○ 粉チーズ	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、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ○牛 乳、○じゃこトースト
14 水	御飯、みそ汁（切干しだい こん・さといも）、さわらと人 参の煮物、おくらとキャベツ の和え物、なし	七分つき米、○さつまい も、さといも、○砂糖、 砂糖	○牛乳、さくら、米みそ （淡色辛みそ）、油揚 げ、○無塩バター	なし、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、オクラ、 切り干しだいこん、さ やえんどう、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
15 木	白パン、ミルクコーン スープ、鶏の唐揚げ、人 参ドレッシングサラダ、りんご	白パン、○米、片栗粉、 油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、牛 乳、○ベーコン、○バ ター	りんご、クリームコー ン缶、キャベツ、きゅう り、ブロッコリー、にん じん、たまねぎ、○切 り干しだいこん、し ょうが、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ○牛 乳、○切干し大根お にぎり

◆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。

◆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。



いちご保育園献立表 2022年9月



日付	献立名	材料名			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 金	御飯、みそ汁（豆腐・なす）、かじきのカレーあんかけ、ペイクドじゃが、オレンジ	七分つき米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、片栗粉	○牛乳、かじき、木綿豆腐、○チーズ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、なす、にんじん、○コーン缶、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
17 土	ケチャップチキンライス、コーンスープ、ポイルブロッコリー、バナナ	米	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豆乳、鶏もも肉	バナナ、クリームコーン缶、ブロッコリー、ミックスベジタブル（冷凍）、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット
20 火	御飯、すまし汁（チンゲン菜・油揚げ）、さわらの蒸しみそ焼き、かぼちゃのマリネ、りんご	七分つき米、○フランスパン、○ピーナッツバター、米粉、砂糖、油	○牛乳、さくら、米みそ（甘みそ）、油揚げ、○ホイップクリーム	りんご、かぼちゃ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○幼児室ピーナッツバターサンド、乳児室ミルククリームサンド
21 水	ロールパン、トマトスープ、ミートローフ、さっぱりポテトサラダ、みかん缶	じゃがいも、ロールパン、○七分つき米、○もち米、片栗粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○つぶしあん（砂糖添加）、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛ひき肉、おから、○きな粉	みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、コーン缶、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○彼岸・二色おはぎ
22 木	御飯、みそ汁（もやし・あげ）、かじきのきのこかけ、焼きかぼちゃ、なし	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、油	○牛乳、かじき、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	なし、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、えのきたけ、○干しぶどう、にんじん、ねぎ、しいたけ、さやえんどう、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○蒸しパン・ぶどう
24 土	チャーハン（豚肉）、豆腐スープ、ゆで野菜（ブロッコリー）、バナナ	七分つき米、○コッペパン、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、ミックスベジタブル（冷凍）、ブロッコリー、○いちごジャム、たまねぎ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○ヨーグルト、○ジャムサンド（いちご）
26 月	御飯、豆腐みそ汁（あげ）、鮭の塩焼き、さつま芋のレモン煮、ゆで野菜（ブロッコリー）	七分つき米、さつまいも、○フランスパン、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	ブロッコリー、○いちごジャム、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○いちごスティック
27 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、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、○しらす干し、○粉チーズ	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、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○じゃこトースト
28 水	御飯、みそ汁（切干しだいこん・さといも）、さわらと人参の煮物、おくらとキャベツの和え物、なし	七分つき米、○さつまいも、さといも、○砂糖、砂糖	○牛乳、さくら、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、○無塩バター	なし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、オクラ、切り干しだいこん、さやえんどう、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
29 木	白パン、ミルクコーンスープ、鶏の唐揚げ、人参ドレッシングサラダ、りんご	白パン、○米、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、○ベーコン、○バター	りんご、クリームコーン缶、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、○切り干しだいこん、しょうが、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○切干し大根おにぎり
30 金	御飯、みそ汁（豆腐・なす）、かじきのカレーあんかけ、ペイクドじゃが 幼児室：キウイフルーツ 乳児室：みかん缶	七分つき米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、片栗粉	○牛乳、かじき、木綿豆腐、○チーズ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	キウイフルーツ、チンゲンサイ、たまねぎ、なす、にんじん、○コーン缶、コーン缶、みかん缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○蒸しパン・チーズ

1日の平均栄養所要量

3-5歳児：エネルギー546kcal タンパク質22.3g 脂質16.3g カルシウム250mg
 鉄分2.3g ビタミンC35mg 食物繊維6.3g 塩分1.7g
 1-2歳児：エネルギー446kcal タンパク質17.9g 脂質13.8g カルシウム244mg
 鉄分1.7g ビタミンC25mg 食物繊維4.2g 塩分1.3g