



いちご保育園献立表 2023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	
01 金	御飯、豆腐みそ汁(もやし・えのき) 肉じゃが(豚肉) 小松菜のしらすサラダ なし	七分つき米、じゃがいも、 ○小麦粉、○黒砂糖、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、しらす干し、 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、 ◎牛乳	なし、こまつな、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、もやし、 えのきだけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○蒸しパン・黒糖(卵なし)
02 土	チャーハン(豚肉) 豆腐スープ きゅうりのゆかりあえ ベビーチーズ、りんご	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、 木綿豆腐、豚ひき肉、 チーズ、◎牛乳	りんご、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○ヨーグルト○ビスケット○せんべい
04 月	三色そぼろ丼、みそ汁(だいこん・わかめ) 焼きかぼちゃ天、みかん缶	七分つき米、○ホットケーキ粉、 米粉、油、ごま、片栗粉、 砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、○チーズ、 凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、 ◎牛乳	みかん缶、かぼちゃ、ほうれんそう、 だいこん、にんじん、たまねぎ、 ○コーン缶、カットわかめ、 しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○蒸しパン・チーズ
05 火	御飯、みそ汁(チンゲン菜・あげ)、 さわらのもやしあんかけ、 磯辺さつまいも、りんご	七分つき米、さつまいも、 ○食パン、○マヨネーズ、 米粉、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、 ○とろけるチーズ、 油揚げ、◎牛乳	りんご、もやし、○コーン缶、 にんじん、チンゲンサイ、 たまねぎ、えのきだけ、 ねぎ、あおのり、 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
06 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、 パイン缶	○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)、 ◎牛乳	パイン缶、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
07 木	御飯、五目みそ汁(なす)、 たららの磯辺焼き、 じゃが芋さんびら(ごま)、なし	七分つき米、○フランスパン、 じゃがいも、油、米粉、 片栗粉、砂糖、ごま	○牛乳、たら、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、◎牛乳	なし、なす、にんじん、 たまねぎ、ごぼう、 ○いちごジャム、えのきだけ、 あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○いちごスティック
08 金	ロールパン、トマトスープ、 ミートローフ、 ポテトサラダ(りんご)	じゃがいも、○七分つき米、 ロールパン、マヨネーズ、 片栗粉、油、○ごま油	○牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、牛ひき肉、 ○しらす干し、 ○かつお節、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、りんご、 ホールトマト缶詰、 コーン缶、にんじん、 ○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)
09 土	ミートスパゲティ コーンスープ、 ゆで野菜、 ベビーチーズ、 みかん缶	マカロニ・スパゲティ、 米粉、油、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、 牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、 チーズ、 バター、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、 クリームコーン缶、 フロccoliリー、 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○せんべい
11 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、○小麦粉、 さつまいも、○砂糖、 油、片栗粉、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ	りんご、だいこん、 たまねぎ、チンゲンサイ、 にんじん、えのきだけ、 ○干しぶどう、 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、○蒸しパン・ぶどう
12 火	御飯、おくらスープ(えのき)、 マーボー豆腐、 はるさめサラダ、 パイン缶	七分つき米、○食パン、 はるさめ、 ○マヨネーズ、 ごま油、 片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、 ○しらす干し、 米みそ(淡色辛みそ)、 ○粉チーズ、 ◎牛乳	パイン缶、きゅうり、 たまねぎ、 ねぎ、えのきだけ、 にんじん、 オクラ、 コーン缶、 しょうが、 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
13 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、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、 ○無塩バター、 ◎牛乳	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
14 木	ロールパン、 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 幼児：キウイフルーツ 乳児：りんご	ロールパン、○米、 片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、 牛乳、 ○ベーコン、 ○バター、 ◎牛乳	キウイフルーツ、 クリームコーン缶、 キャベツ、 きゅうり、 フロccoli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、 りんご	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○切干し大根おにぎり
15 金	御飯、みそ汁(豆腐・ なす)、 かじきのカレーあんかけ、 ペイクドじゃがなし	七分つき米、じゃがいも、 ○マカロニ、 ○砂糖、油、 片栗粉	○牛乳、かじき、 木綿豆腐、 ○きな粉、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、 ◎牛乳	◎すいか、 なし、 チンゲンサイ、 たまねぎ、 なし、 にんじん、 コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、 ◎すいか、 ○牛乳、 ○マカロニきな粉
16 土	ピラフ(ツナ・ カレー)、 コーンスープ、 ポイルフロccoliリー、 りんご ベビーチーズ	七分つき米、油、 ごま	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、 チーズ、 ツナ油漬缶、 ◎牛乳	クリームコーン缶、 りんご、 フロccoliリー、 たまねぎ、 ピーマン、 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、 ○せんべい

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のでご了承ください。



いちご保育園献立表 2023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	
19 火	御飯、みそ汁(チンゲン菜・あげ)、さわらのもやしあんかけ、磯辺さつまいも、りんご	七分つき米、さつまいも、○食パン、○マヨネーズ、米粉、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけるチーズ、油揚げ、◎牛乳	りんご、もやし、○コーン缶、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、あおのり、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
20 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)、◎牛乳	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
21 木	御飯、五目みそ汁(なす)、たらこの磯辺焼き、じゃが芋きんぴら、なし	七分つき米、○フランスパン、じゃがいも、油、米粉、片栗粉、砂糖、ごま	○牛乳、たら、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	なし、なす、にんじん、たまねぎ、ごぼう、○いちごジャム、えのきたけ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
22 金	ロールパン、トマトスープ、ミートローフ、ポテトサラダ	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、◎牛乳	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)
25 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、○小麦粉、さつまいも、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	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、○干しぶどう、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、○蒸しパン・ぶどう
26 火	御飯、おくらスープ(えのき)、マーボー豆腐、はるさめサラダ、パイン缶	七分つき米、はるさめ、○フランスパン、○ピーナッツバター、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ、◎牛乳	パイン缶、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、オクラ、コーン缶、しょうが、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳 幼児：ピーナッツバターサンド 乳児ジャムコッペ
27 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、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○無塩バター、◎牛乳	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
28 木	ロールパン、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、キウイフルーツ、りんご	ロールパン、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、○生クリーム、◎牛乳	りんご、クリームコーン缶、キャベツ、きゅうり、ブロックリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○お楽しみケーキ
29 金	御飯、みそ汁(なす・にんじん)、かじきのカレーあんかけ、バイクドじゃが、なし	七分つき米、じゃがいも、○白玉粉、油、片栗粉、○三温糖、○片栗粉	○牛乳、かじき、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	なし、なす、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○十五夜豆腐団子

～自分事として災害に備える～防災グッズと食品備蓄～

いつ起こるか分からない非常事態！大事な家族を守るために備えは大切です。ぜひ取り組んでみてください！

- ★水分：7日分の水(1人1日3L×人数) 他に、お茶や飲みなれた飲み物など
- ★トイレ：目安は1人1日5回、1週間分で35回分 (トイレトペーパーもセットで忘れずに)
- ★照明や電源：懐中電灯、ランタン、ヘッドライト(手が空くのでおすすめ！) 電池やポータブル電源など
- ★情報：ラジオ、連絡方法(災害用伝ダイヤル171)や避難場所(市内は安全であれば在宅避難推奨)の確認
- ★電源や火器製品：ポータブル電源、カセットコンロ、ガスボンベ(大人1人1日1本)など
- ★食品：野菜や果物(日持ちするものを日常的に購入しておく)大豆・肉・魚・果物の缶詰やレトルト品
ごはんや麺類、乾物、インスタントの汁物系、食べなれた嗜好品、調味料、長期保存の非常食
※普段食べなれているものを日常的に使いまわす「ローリングストック方式」がおすすめです！
- ★乳幼児(ミルクやオムツ、ベビーフード)・高齢者・持病(薬など)・アレルギーの対策も忘れずに！
- ★日用品(ティッシュなどの紙類、ポリ袋、ラップ、アルミなどもローリングストックを取り入れる！)
- ★衛生用品(マスク、消毒、ウェットティッシュ、水のいらないシャンプー、生理用品、絆創膏など)

