

いちご保育園献立表 2024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	
02月	御飯、すまし汁(かぼちゃ・えのき)、厚揚げと豚肉のみそ煮、きゅうりの酢の物(ちくわ)、みかん缶	七分つき米、〇七分つき米、砂糖、はるさめ	〇牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、ちくわ、みみそ(淡色辛みそ)、〇牛乳	みかん缶、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、〇こんぶ佃煮、カットわかめ、〇焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎おにぎり(昆布)
03火	御飯、みそ汁(チンゲン菜・えのき)、さわらと人参の煮物、ポテトサラダ(りんご)	七分つき米、じゃがいも、〇白玉粉、〇上新粉、マヨネーズ、〇砂糖	〇牛乳、さわら、〇木綿豆腐、みみそ(淡色辛みそ)、〇きな粉、◎牛乳	にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、りんご、えのきたけ、コーン缶、◎みかん缶、さやえんどう、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎豆腐白玉団子
04水	御飯、はるさめスープ(わかめ)、マーボー豆腐(キッス)、小松菜のしらすサラダ(キャベツ)、パイン缶	〇さつまいも、七分つき米、〇砂糖、〇油、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、〇ごま	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、挽きわり納豆、しらす干し、みみそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	パイン缶、こまつな、ねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しょうが、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎大学芋
05木	御飯、みそ汁(もやし・わかめ)、かじきのきのこがけ、さつまいもの甘煮、りんご	七分つき米、〇ゆでうどん、さつまいも、片栗粉、油、砂糖、〇ごま油	〇牛乳、かじき、〇豚肉(ばら)、みみそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	りんご、〇キャベツ、たまねぎ、もやし、えのきたけ、クリームコーン缶、〇にんじん、にんじん、しいたけ、さやえんどう、カットわかめ、〇あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎スチコン焼きうどん
06金	ロールパン、野菜コーンスープ(さつまいも)、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーのマヨネーズあえ、なし	ロールパン、〇七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、〇砂糖、〇ごま油、〇ごま	〇牛乳、鶏もも肉、豆乳、〇しらす干し、〇かつお節、◎牛乳	なし、ブロッコリー、にんじん、クリームコーン缶、ねぎ、〇こまつな、マーマレード、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎青菜にぎり(じゃこおかか)
07土	ピラフ(チキンコンソメ)、コーンスープ(豆乳)、ポイルブロッコリー、バナナ	七分つき米	〇牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豆乳、鶏ひき肉、◎牛乳	バナナ、クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、◎せんべい
09月	御飯、みそ汁(だいこん・チンゲン菜)、さけの酒蒸し、ひじきとさつまいもの炒り煮、りんご	七分つき米、さつまいも、〇米粉、〇マッシュポテト、〇油、〇砂糖、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、さけ、〇ツナ油漬缶、みみそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、〇ホールトマト缶詰、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、〇たまねぎ、〇にんじん、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、レモン果汁、〇にんにく	◎米粉ニョッキ(トマトソース)、◎牛乳
10火	御飯、豆腐スープ、豚肉とたまねぎのソテー、蒸し野菜(ブロッコリー・いも)、みかん缶	七分つき米、〇食パン、さつまいも、〇砂糖、油、片栗粉	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、〇バター、〇きな粉、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、みかん缶、ねぎ、にんじん、◎みかん缶、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ラスク
11水	御飯、みそ汁(さつまいも・こまつな)、白身魚の煮つけ、きんぴらごぼう(いんげん・ごま)、バナナ	七分つき米、〇七分つき米、さつまいも、砂糖、ごま油、ごま、〇ごま	〇牛乳、あかうお、みみそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	バナナ、にんじん、ごぼう、こまつな、いんげん、〇切り干しだいこん、しょうが◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ハリハリおにぎり(青のり・ごま)
12木	御飯、みそ汁(なす・あげ)、肉じゃが(豚肉)、ほうれん草のツナ和え、ヨーグルト	七分つき米、じゃがいも、〇ぎょうざの皮、〇砂糖、〇マーガリン、油、砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、みみそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ヨーグルト、◎牛乳	〇りんご、もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、なす、ねぎ、えのきたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎アップルサンド
13金	さといも御飯、すまし汁(豆腐・ねぎ)、さばのりんごソースかけ、ゆで野菜(ブロッコリー)	七分つき米、〇ホットケーキ粉、さといも、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、さば、絹ごし豆腐、油揚げ、〇生クリーム、◎牛乳	ブロッコリー、りんご、ほうれん草、ねぎ、たまねぎ、しめじ、にんじん、こんぶ(だし用)、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎お楽しみケーキ
14土	あんかけ焼きそば、わかめスープ、きゅうりのゆかりあえ、りんご	焼きそばめん、片栗粉、油、ごま油	〇牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、◎牛乳	りんご、きゅうり、キャベツ、コーン缶、もやし、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、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、◎せんべい
17火	御飯、みそ汁(チンゲン菜・えのき)、さわらと人参の煮物、ポテトサラダ(りんご)	七分つき米、じゃがいも、〇白玉粉、〇上新粉、マヨネーズ、〇砂糖、〇片栗粉	〇牛乳、さわら、〇木綿豆腐、みみそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、りんご、えのきたけ、コーン缶、◎みかん缶、さやえんどう、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎月見団子(豆腐)



いちご保育園献立表 2024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	
18 水	御飯、はるさめスープ（わかめ）、マーボー豆腐（キッズ）、小松菜のしらすサラダ（キャベツ）、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、砂糖、○ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、挽きわり納豆、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	◎バナナ組午前おやつ、◎全員午後おやつ パイン缶、こまつな、ねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しょうが、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎大学芋
19 木	御飯、みそ汁（もやし・わかめ）、かじきのきのこがけ、さつま芋の甘煮 幼児：キウイフルーツ 乳児：りんご	七分つき米、○ゆでうどん、さつまいも、片栗粉、油、砂糖、○ごま油	○牛乳、かじき、○豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	乳児：りんご、幼児：キウイフルーツ○キャベツ、たまねぎ、もやし、えのきたけ、クリームコーン缶、○にんじん、にんじん、しいたけ、さやえんどう、カットわかめ、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎スチコン焼きうどん
20 金	ロールパン、野菜コーンスープ（さつまいも）、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーのマヨネーズあえ、なし	ロールパン、○七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、○砂糖、○ごま油、○ごま	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、○しらす干し、○かつお節、◎牛乳	なし、ブロッコリー、にんじん、クリームコーン缶、ねぎ、○こまつな、マーマレード、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎青菜にぎり（じゃこおかか）
21 土	カレーライス、わかめスープ、ゆでブロッコリー、りんご	七分つき米、じゃがいも、押麦、油	○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、豚肉（肩ロース）、◎牛乳	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、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、◎ヨーグルト、◎せんべい
24 火	御飯、豆腐スープ、豚肉とたまねぎのソテー、蒸し野菜（ブロッコリー・いも）、みかん缶	七分つき米、○フランスパン、さつまいも、○ピーナッツバター、油、片栗粉	○牛乳、豚肉（肩ロース）、絹ごし豆腐、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、みかん缶、ねぎ、にんじん、カットわかめ、○いちごジャム	◎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
25 水	御飯、みそ汁（さつまいも・こまつな）、白身魚の煮つけ、きんぴらごぼう（いんげん・ごま）、バナナ	七分つき米、○七分つき米、さつまいも、砂糖、ごま油、ごま、○ごま	○牛乳、あかうお、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	バナナ、にんじん、ごぼう、こまつな、いんげん、○切り干しだいこん、しょうが、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ハリハリおにぎり（青のり・ごま）
26 木	御飯、みそ汁（なす・あげ）、肉じゃが（豚肉）、ほうれん草のツナ和え、ヨーグルト	七分つき米、じゃがいも、○ぎょうざの皮、○砂糖、○マーガリン、油、砂糖	○牛乳、豚肉（肩ロース）、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、ヨーグルト、◎牛乳	○りんご、もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、なす、ねぎ、えのきたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎アップルサンド
27 金	さといも御飯、すまし汁（豆腐・ねぎ）、さばのりんごソースかけ、ゆで野菜（ブロッコリー）	七分つき米、○フランスパン、さといも、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、さば、絹ごし豆腐、油揚げ、◎牛乳	ブロッコリー、りんご、ほうれん草、○いちごジャム、ねぎ、たまねぎ、しめじ、にんじん、こんぶ（だし用）、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○いちごスティック
30 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、さつまいも、○米粉、○マッシュポテト、○油、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、さけ、○ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	りんご、○ホールのトマト缶詰、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、○たまねぎ、○にんじん、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、レモン果汁、○にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎米粉ニョッキ（トマトソース）

平均栄養所要量	3-5歳児：エネルギー567kcal タンパク質22.5g 脂質16.5g カルシウム231mg 鉄分2.2 ビタミンC41 食物繊維6.0 塩分1.7g	1-2歳児：エネルギー430kcal タンパク質17.5g 脂質13.6g カルシウム223mg 鉄分1.6 ビタミンC30 食物繊維4.3 塩分1.3g
---------	--	--

- 🍷 食材を確認し、未食のものがある場合はその日までに食べておくようにしましょう。
- 🍷 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。