



9 月 分 献 立 表



行 田 こ ど も 園

こどものみらい保育園

日付	献 立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 ()は未満児
		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	調味料		3時おやつ	
2 (月)	5分つきコシヒカリごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜の白和え 冬瓜と人参の漬物 じゃがいもとモロヘイヤの清し汁	米、○焼そばめん、じゃがいも、こんにゃく、植物油、砂糖、○植物油	豚こま肉、○豚こま肉、豆腐、◎スキムミルク、白ごま	キャベツ、冬瓜、人参、○もやし、○キャベツ、小松菜、玉ねぎ、きゅうり、○人参、○玉ねぎ、長ねぎ、○にら、モロヘイヤ、ひじき、しょうが	醤油、○ソース、みりん、食塩、こんぶだし、○中華だし、○醤油、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶	522.5(460.1)
							具だくさん焼きそば	13.8(12.9) 24.0(20.6) 2.3(1.9)
3 (火)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のトマト煮 冬瓜とベーコンの洋浸し おからサラダ 南瓜とエリンギのスープ	米、○ホットケーキミックス粉、植物油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	鶏胸肉、おから、○カルピス、◎スキムミルク、ベーコン、ツナ	冬瓜、トマト缶、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、なす、きゅうり、エリンギ	コンソメ、みりん、食塩、ソース、こんぶだし、酢、醤油、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水	483.5(421.7)
							カルピス ホットケーキ	20.5(18.3) 12.2(9.8) 1.4(1.3)
4 (水)	5分つきコシヒカリごはん 肉団子の甘酢あんかけ 冬瓜と油揚げの旨煮 キャベツときゅうりの浅漬け 茄子と椎茸の味噌汁	米、○砂糖、○マーガリン、○小麦粉、植物油、砂糖、片栗粉	鶏と豚の合挽肉、○鶏卵、豆腐、白みそ、おから、○スキムミルク、スキムミルク、油揚げ	冬瓜、キャベツ、玉ねぎ、なす、人参、きゅうり、長ねぎ、ピーマン、○オレンジ、椎茸	醤油、みりん、本だし、食塩、こんぶだし、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶	554.6(466.5)
							オレンジ ブラウニー	16.8(13.8) 24.9(20.6) 2.0(1.7)
5 (木)	5分つきコシヒカリごはん 豚肉のチーズ巻き 大豆の五目煮 トマトともやしのお浸し 冬瓜と小松菜の清し汁	米、○小麦粉、こんにゃく、○マヨネーズ、○植物油、植物油、砂糖	豚ばら肉、チーズ、○鶏卵、大豆、◎スキムミルク、○スキムミルク、かつお節	もやし、○モロヘイヤ、人参、トマト、冬瓜、おくら、ごぼう、長ねぎ、小松菜、昆布	醤油、みりん、○ケチャップ、こんぶだし、食塩、本だし	スキム ミルク お菓子	純水	568.8(503.0)
							モロヘイヤの お好み焼き	18.0(16.5) 25.7(21.0) 2.1(1.7)
6 (金)	5分つきコシヒカリごはん ひじきのつくね焼き じゃがいもの炒めサラダ 冬瓜と人参の甘酢漬 なめことおからの味噌汁	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス粉、植物油、○マーガリン、○砂糖、砂糖、片栗粉	鶏挽肉、豆腐、◎スキムミルク、白みそ、スキムミルク、おから、白ごま	冬瓜、○かぼちゃ、人参、なめこ、おくら、玉ねぎ、長ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、レモン果汁、ひじき、干し椎茸	酢、醤油、みりん、本だし、食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶	511.0(452.7)
							南瓜のケーキ	16.1(14.7) 17.3(15.0) 1.8(1.6)
9 (月)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬 小松菜ときのこの炒め物 大根の千枚漬 茄子とモロヘイヤの清し汁	米、○コーンフレーク、砂糖、植物油、じゃがいも、片栗粉、○マーガリン	鶏胸肉、○スキムミルク	大根、小松菜、人参、玉ねぎ、あさつき、なす、しめじ、えのき、昆布	酢、醤油、食塩、こんぶだし、本だし	スキム ミルク お菓子	スキムミルク	489.4(423.4)
							コーンフレーク バー	21.2(17.6) 13.4(11.2) 2.1(1.7)
10 (火)	南瓜のドリア きゃべつの洋浸し マカロニサラダ 小松菜としめじのスープ	米、○米粉、マカロニ、米粉、マーガリン、マヨネーズ、○ごま油、植物油	スキムミルク、鶏挽肉、◎スキムミルク、チーズ、ベーコン、○干しえび	玉ねぎ、キャベツ、人参、かぼちゃ、○冬瓜、小松菜、○長ねぎ、しめじ、きゅうり	コンソメ、みりん、○醤油、食塩、○食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水	511.6(451.3)
							冬瓜もち	14.2(13.1) 13.3(12.1) 2.2(1.8)
11 (水)	冷しみぞれうどん 鶏肉のオープン焼き じゃがいもの胡麻味噌和え トマトと冬瓜の酢の物	うどん、じゃがいも、○米、砂糖、片栗粉、植物油、春雨	鶏胸肉、◎スキムミルク、白みそ、白ごま、○白ごま	大根、トマト、人参、冬瓜、おくら、○わかめ、にんにく	みりん、醤油、酢、本だし、みりん、食塩、○食塩	スキム ミルク お菓子	麦茶	490.7(427.5)
							わかめおにぎり	20.4(18.1) 8.4(6.8) 3.2(2.7)
12 (木)	5分つきコシヒカリごはん 厚揚げと茄子の甘酢和え 春雨とにらの炒め煮 もやしとモロヘイヤのナムル トマトと小松菜のスープ	米、○マカロニ、春雨、植物油、○砂糖、ごま油、砂糖、○ごま油、片栗粉	厚揚げ、○スキムミルク、◎スキムミルク、○ハム、○白ごま、黒ごま	もやし、玉ねぎ、人参、○トマト、モロヘイヤ、なす、トマト、ピーマン、○きゅうり、長ねぎ、○コーン、小松菜、にら	醤油、○醤油、○酢、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、みりん、本だし、こんぶだし、和風だし	スキム ミルク お菓子	スキムミルク	466.9(417.4)
							冷製スパゲッティ	16.0(14.7) 13.7(12.1) 2.4(2.0)
13 (金)	5分つきコシヒカリごはん 白身魚の竜田揚げ 小松菜納豆 南瓜のそぼろあんかけ 茄子とわかめの味噌汁	米、○ホットケーキミックス粉、植物油、片栗粉、○マーガリン、○砂糖、砂糖	シイタケ、納豆、鶏挽肉、○豆腐、◎スキムミルク、白みそ、○スキムミルク	かぼちゃ、なす、玉ねぎ、小松菜、○バナナ、わかめ、にんにく	醤油、みりん、本だし、みりん、食塩	スキム ミルク お菓子	純水	567.7(496.3)
							バナナマフィン	21.3(18.8) 21.0(18.3) 1.7(1.5)

栄養士 吉田

注) 献立は都合により変更をする場合があります。リクエストがございましたら、お気軽に声をお掛けください。
純水とは不純物が入らずミネラルを加えた水を使用しています。



9 月 分 献 立 表



行 田 こ ど も 園

こどものみらい保育園

日付	献 立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時	飲み物	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 ()は未満児
		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	調味料	おやつ	3時おやつ	
17 (火)	5分つきコシヒカリごはん 五目野菜の旨煮 小松菜とコーンの炒め物 冬瓜と人参の浅漬け 椎茸とモロヘイヤの清し汁	米、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、植物油、こんにゃく、片栗粉、砂糖	鶏胸肉、○スキムミルク、○鶏卵、◎スキムミルク	冬瓜、モロヘイヤ、小松菜、ごぼう、玉ねぎ、人参、なす、長ねぎ、コーン、椎茸、干し椎茸	醤油、みりん、こんぶだし、食塩、本だし、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク	527.1(469.5)
							紅茶クッキー	18.3(16.8) 17.1(14.2) 1.4(1.2)
18 (水)	5分つきコシヒカリごはん 麻婆茄子 じゃがいもの中華炒め 冬瓜のごま塩和え きくらげとおくらのスープ	米、じゃがいも、○砂糖、植物油、片栗粉、ごま油、砂糖	鶏挽肉、○カルピス、◎スキムミルク、赤みそ、○ゼラチン	なす、冬瓜、玉ねぎ、○桃、○みかん缶、○パイナップル缶、長ねぎ、おくら、ピーマン、きくらげ、しょうが、にんにく	醤油、食塩、コンソメ、みりん、中華だし、こしょう	スキムミルク お菓子	麦茶	427.3(380.5)
							カルピス フルーツゼリー	10.8(10.6) 11.5(9.9) 1.8(1.6)
19 (木)	5分つきコシヒカリごはん 茄子と豚肉の味噌炒め 冬瓜とにんじんの当座煮 小松菜の胡麻和え にらと南瓜の清し汁	米、○じゃがいも、○植物油、植物油、○小麦粉、砂糖、○砂糖	豚こま肉、◎スキムミルク、白みそ、○白みそ、白ごま	人参、小松菜、なす、玉ねぎ、冬瓜、かぼちゃ、長ねぎ、きぬさや、にら、ピーマン	醤油、○みりん、みりん、みりん、こんぶだし、食塩、本だし	スキムミルク お菓子	純水	532.5(460.8)
							味噌ポテト	10.7(10.4) 23.8(19.1) 1.8(1.6)
20 (金)	人参ごはん 煮込みハンバーグ ピョンピョンサラダ うずらの玉子のお月様 きのこスープ	米、○マカロニ、植物油、○砂糖、片栗粉、パン粉、マーガリン、マヨネーズ、砂糖	鶏と豚の合挽肉、うずらの卵、豆腐、◎スキムミルク、○スキムミルク、○ベーコン、油揚げ、みそ	玉ねぎ、ごぼう、人参、りんご、トマト缶、きゅうり、長ねぎ、しめじ、椎茸、ピーマン、パセリ	ケチャップ、コンソメ、ソース、食塩、醤油、酢、カレー粉、こしょう	スキムミルク お菓子	麦茶	506.3(448.9)
							マカロニの あべかわ	16.9(15.3) 18.2(15.7) 2.0(1.8)
24 (火)	5分つきコシヒカリごはん 白身魚のねぎ味噌焼き 南瓜の甘煮 小松菜と人参のお浸し おくらと白菜の清し汁	米、○食パン、○植物油、砂糖	バス、○カルピス、○チーズ、◎スキムミルク、○ベーコン、油揚げ、みそ	かぼちゃ、小松菜、長ねぎ、白菜、○なす、玉ねぎ、○玉ねぎ、人参、○ピーマン、おくら、○パセリ	○ケチャップ、醤油、こんぶだし、みりん、食塩、本だし	スキムミルク お菓子	カルピス	460.0(402.9)
							茄子の ピザトースト	18.5(16.7) 13.6(10.9) 1.6(1.4)
25 (水)	5分つきコシヒカリごはん じゃがいもと挽肉の重ね焼き 切干大根の炒め煮 小松菜ともやしの和え物 豆腐と三つ葉の味噌汁	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、こんにゃく、植物油、マヨネーズ、ごま油、砂糖	鶏挽肉、○鶏卵、豆腐、◎スキムミルク、白みそ、スキムミルク、おから、黒ごま	もやし、玉ねぎ、人参、切干大根、長ねぎ、小松菜、三つ葉	本だし、みりん、醤油、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	純水	559.3(486.1)
							紅茶 パウンドケーキ	13.7(12.8) 23.5(19.5) 1.6(1.4)
26 (木)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のレモン煮 きんぴらごぼう トマトとキャベツの和風サラダ 茄子とにらの清し汁	米、○小麦粉、植物油、片栗粉、砂糖、○ごま油	鶏胸肉、ツナ、◎スキムミルク	キャベツ、ごぼう、トマト、なす、人参、玉ねぎ、○コーン、ピーマン、レモン果汁、にら、○にら	醤油、酢、○醤油、食塩、みりん、みりん、こんぶだし、本だし、こしょう	スキムミルク お菓子	麦茶	485.9(436.6)
							チヂミ	20.2(18.3) 15.3(12.8) 2.4(2.0)
27 (金)	5分つきコシヒカリごはん ハヤシライス 冬瓜とベーコンのソテー 小松菜とコーンの和え物 トマトとモロヘイヤのスープ	米、○砂糖、植物油	豚こま肉、○鶏卵、○スキムミルク、◎スキムミルク、ベーコン、スキムミルク、ツナ	冬瓜、玉ねぎ、トマト缶、人参、小松菜、ブロッコリー、しめじ、いんげん、コーン、モロヘイヤ	ハヤシルウ、酢、ケチャップ、醤油、コンソメ、食塩、本だし	スキムミルク お菓子	純水	525.4(464.1)
							プリン	13.6(12.7) 21.9(18.6) 2.8(2.3)
30 (月)	5分つきコシヒカリごはん チキンピカタ チリコンカン 茄子とトマトのマリネ おくらと小松菜のスープ	米、小麦粉、植物油、○砂糖、砂糖	鶏胸肉、○高野豆腐、大豆、鶏卵、◎スキムミルク、ベーコン、白ごま	なす、人参、トマト、ズッキーニ、玉ねぎ、おくら、長ねぎ、小松菜	ケチャップ、○醤油、酢、食塩、コンソメ、こしょう	スキムミルク お菓子	麦茶	516.8(461.3)
							田舎風煮	28.4(24.8) 20.0(16.5) 2.0(1.7)

栄養士 吉田

☆今月の地元野菜は『冬瓜』『茄子』『南瓜』『小松菜』『おくら』などになります。