



# 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 具だくさん焼きそば	522.5(460.1) 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 カルピス ホットケーキ	483.5(421.7) 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 オレンジ ブラウニー	554.6(466.5) 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 モロヘイヤの お好み焼き	568.8(503.0) 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 南瓜のケーキ	511.0(452.7) 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 コーンフレーク バー	489.4(423.4) 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 冬瓜もち	511.6(451.3) 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 わかめおにぎり	490.7(427.5) 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 冷製スパゲッティ	466.9(417.4) 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	シイラ、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 バナナマフィン	567.7(496.3) 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 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		
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 紅茶クッキー	527.1(469.5) 18.3(16.8) 17.1(14.2) 1.4(1.2)	
18 (水)	<b>★お弁当持ち散歩★</b>				スキムミルク お菓子	麦茶 カルピス フルーツゼリー	427.3(380.5) 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、みりん、こんぶだし、食塩、本だし	スキムミルク お菓子	純水 味噌ポテト	532.5(460.8) 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、うずらの卵缶、豆腐、◎スキムミルク、○きなこ、おから、○スキムミルク、スキムミルク	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 マカロニの あべかわ	506.3(448.9) 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 茄子の ピザトースト	460.0(402.9) 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 紅茶 パウンドケーキ	559.3(486.1) 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 チヂミ	485.9(436.6) 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 プリン	525.4(464.1) 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 田舎風煮	516.8(461.3) 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。