



# 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 3時おやつ	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			
1 (火)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 小松菜とコーンの炒め煮 冬瓜と人参の甘酢漬け 椎茸とおくらの清し汁	米、○焼そばめん、植物油、砂糖、○植物油	鶏胸肉、◎スキムミルク、みそ、白ごま	冬瓜、玉ねぎ、小松菜、○キャベツ、○人参、長ねぎ、おくら、人参、○にら、コーン、椎茸、にんにく	酢、○ソース、醤油、こんぶだし、食塩、○中華だし、○醤油、本だし、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水  焼きそば	477.4(417.8)  20.3(18.4) 15.5(13.4) 1.8(1.5)
2 (水)	5分つきコシヒカリごはん 豚肉のネギ塩焼き 小松菜とひじきの白和え キャベツときゅうりのお浸し にらと冬瓜の味噌汁	米、○米、○片栗粉、砂糖、○砂糖、こんにやく、○植物油、ごま油	豚こま肉、みそ、◎スキムミルク、豆腐、○白ごま、白ごま、○赤みそ、かつお節	キャベツ、長ねぎ、小松菜、人参、冬瓜、きゅうり、レモン果汁、にら、ひじき	中華だし、○みりん、醤油、本だし、食塩、鶏ガラだし	スキム ミルク お菓子	麦茶  五平餅	491.1(428.7)  12.7(12.3) 19.6(16.6) 1.4(1.2)
3 (木)	<b>★お弁当持ち散歩★</b>				スキム ミルク お菓子	純水  冬瓜ゼリー	478.7(418.7)  12.5(12.1) 17.3(14.8) 1.2(1.1)	
4 (金)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のマリネ 小松菜と玉ねぎのスープ煮 冬瓜のごま塩和え 豆腐とおくらの味噌汁	米、○ホットケーキミックス粉、○マーガリン、片栗粉、植物油、砂糖、ごま油	鶏胸肉、豆腐、みそ、◎スキムミルク	冬瓜、玉ねぎ、小松菜、人参、○かぼちゃ、春菊	酢、醤油、食塩、本だし、コンソメ	スキム ミルク お菓子	麦茶  南瓜のケーキ	495.8(432.4)  19.3(17.6) 17.0(14.5) 1.5(1.3)
7 (月)	5分つきコシヒカリごはん 揚げだし豆腐の中華あん きくらげと卵の中華炒め 春雨の中華サラダ 小松菜とえのきのスープ	米、○米粉、春雨、植物油、ごま油、○ごま油、砂糖、片栗粉	豆腐、鶏挽肉、鶏卵、◎スキムミルク、○干しえび	○冬瓜、玉ねぎ、小松菜、人参、○長ねぎ、きゅうり、おくら、きぬさや、えのき、きくらげ、干し椎茸	醤油、酢、みりん、○醤油、コンソメ、食塩、中華だし、○食塩	スキム ミルク お菓子	純水  冬瓜もち	473.1(414.3)  13.2(12.7) 17.5(14.9) 1.6(1.3)
8 (火)	5分つきコシヒカリごはん 豚肉のチーズ巻き うの花炒り おくらともやしの酢の物 冬瓜と三つ葉の清し汁	米、○小麦粉、砂糖、○マヨネーズ、○植物油、植物油	豚ばら肉、おから、○鶏卵、◎スキムミルク、○スキムミルク、竹輪	もやし、○モロヘイヤ、人参、ごぼう、冬瓜、長ねぎ、おくら、小松菜	酢、醤油、○ケチャップ、みりん、こんぶだし、食塩	スキム ミルク お菓子	麦茶  モロヘイヤのお好み焼き	514.5(447.4)  14.3(13.6) 21.3(18.0) 2.0(1.7)
9 (水)	5分つきコシヒカリごはん チキンピカタ 南瓜のコロコロサラダ 小松菜の和え物 人参とエリンギのスープ	米、○小麦粉、小麦粉、○砂糖、植物油、マヨネーズ、○植物油	鶏胸肉、鶏卵、◎スキムミルク、○鶏卵、○練乳	玉ねぎ、かぼちゃ、小松菜、人参、きゅうり、エリンギ	ケチャップ、酢、醤油、コンソメ、食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水  甘食	475.1(416.0)  20.9(18.8) 11.7(10.3) 1.5(1.2)
10 (木)	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 キャベツと人参の甘酢漬け 茄子と椎茸の味噌汁	米、○食パン、植物油、片栗粉、砂糖、○植物油	合挽肉(鶏・豚)、豆腐、◎スキムミルク、合わせみそ、○チーズ(グラタンチーズ)、おから、油揚げ、マヨネーズ	冬瓜、キャベツ、玉ねぎ、人参、○玉ねぎ、なす、長ねぎ、○しめじ、ピーマン、○えのき、椎茸	みりん、酢、醤油、食塩、本だし、食塩、○醤油、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶  きのこトースト	485.4(424.2)  16.2(15.1) 19.2(16.3) 2.2(1.8)
11 (金)	5分つきコシヒカリごはん ハヤシライス 冬瓜とピーマンのソテー 小松菜の炒り卵のせ おくらと人参のスープ	米、○砂糖、植物油	豚こま肉、○鶏卵、鶏卵、○スキムミルク、◎スキムミルク、スキムミルク	冬瓜、玉ねぎ、人参、小松菜、しめじ、ピーマン、おくら	ハヤシルウ、酢、醤油、ケチャップ、コンソメ、食塩、本だし	スキム ミルク お菓子	純水  プリン	488.1(426.3)  13.4(12.8) 20.2(17.1) 2.5(2.1)
14 (月)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け 小松菜ときこの炒め煮 大根の千枚漬け 冬瓜とモロヘイヤの清し汁	米、○ホットケーキミックス粉、○メープルシロップ、砂糖、植物油、片栗粉	鶏胸肉、◎スキムミルク	大根、小松菜、玉ねぎ、冬瓜、人参、モロヘイヤ、あさつき、しめじ、えのき、昆布	酢、醤油、こんぶだし、食塩、本だし	スキム ミルク お菓子	麦茶  ホットケーキ	470.5(412.3)  19.2(17.5) 11.4(10.1) 1.8(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		
15 (火)	5分つきコシヒカリごはん ミートローフ チリコンカン キャベツサラダ 小松菜と干し椎茸のスープ	米、○でん粉、植 物油、片栗粉、○ 黒蜜、砂糖、○砂 糖	鶏挽肉、大豆、 豆腐、○きな こ、◎スキムミ ルク、おから、 ツナ、スキムミ ルク、ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、長ね ぎ、ミックスペジタブル、 人参、ズッキーニ、小松 菜、干し椎茸	食塩、酢、ケ チャップ、醤 油、コンソメ、こ しょう	スキム ミルク お菓子	純水	494.7(431.6)	
							きなこわらび餅の 黒みつがけ	19.0(17.3) 18.2(15.5) 7.1(5.8)	
16 (水)	冷やしわかめうどん とり天 じゃがいもの胡麻味噌和え 冬瓜ときゅうりの酢の物	うどん、○米、 じゃがいも、植物 油、砂糖、小麦粉	鶏胸肉、◎スキ ムミルク、合わ せみそ、白ごま	冬瓜、長ねぎ、人参、きゅ うり、わかめ、○小松菜、 にんにく	みりん、醤油、 酢、本だし、み りん、食塩、○ 食塩、○こんぶ だし	スキム ミルク お菓子	麦茶	489.2(427.2)	
							小松菜おにぎり	20.0(18.1) 13.5(11.7) 3.5(2.9)	
17 (木)	5分つきコシヒカリごはん 白身魚の竜田揚げ 南瓜のそぼろあんかけ 小松菜と油揚げの和え物 茄子とわかめの味噌汁	米、植物油、○マ カロニ、片栗粉、 ○砂糖、砂糖	バサ、○スキム ミルク、鶏挽 肉、○きなこ、 ◎スキムミル ク、合わせみ そ、油揚げ	かぼちゃ、小松菜、玉ね ぎ、なす、人参、わかめ、 にんにく	みりん、醤油、 本だし、食塩、 こしょう	スキム ミルク お菓子	スキムミルク	478.4(404.8)	
							マカロニの あべかわ	16.0(13.8) 16.2(13.3) 1.5(1.3)	
18 (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、○ホットケ ーキミックス粉、植 物油、○マーガ リン、片栗粉、マ ーガリン、○砂 糖、マヨネーズ、砂糖	合挽肉(鶏・ 豚)、うずらの卵 白、豆腐、◎ス キムミルク、お から、○スキム ミルク、スキムミ ルク、白ごま	玉ねぎ、大根、りんご、ト マト缶、人参、○バナナ、 きゅうり、長ねぎ、しめじ、 ピーマン、椎茸、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	純水	533.1(462.4)	
							バナナマフィン	16.4(15.2) 21.4(18.1) 1.7(1.4)	
23 (水)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のレモンソースがけ ピーマンと人参の炒め物 冬瓜の漬物 高野豆腐とモロヘイヤの清し汁	米、白滝、○スバ ゲティー、植物 油、片栗粉、○植 物油、砂糖、○砂 糖	鶏胸肉、◎スキ ムミルク、高野 豆腐	冬瓜、玉ねぎ、○玉ね ぎ、人参、レモン果汁、長 ねぎ、○人参、モロヘ イヤ、ピーマン、○にんにく	みりん、○ケ チャップ、食 塩、醤油、コン ソメ、○コンソ メ、○食塩	スキム ミルク お菓子	麦茶	476.0(416.6)	
							ボロネーゼ風 スパゲッティー	20.0(18.1) 14.2(12.3) 3.4(2.8)	
24 (木)	5分つきコシヒカリごはん 豆腐ステーキの野菜あんかけ 冬瓜とにんじんの当座煮 おくらの胡麻和え にらと南瓜の味噌汁	米、○小麦粉、○ 砂糖、○マーガ リン、植物油、片 栗粉、砂糖	豆腐、○鶏卵、 ◎スキムミル ク、白ごま	冬瓜、人参、もやし、かぼ ちゃ、キャベツ、おくら、長 ねぎ、きぬさや、にら、赤 ピーマン、ピーマン	醤油、食塩、こ んぶだし、本だ し、みりん	スキム ミルク お菓子	純水	524.4(455.4)	
							紅茶 パウンドケーキ	10.8(10.7) 20.8(17.6) 2.8(2.3)	
25 (金)	5分つきコシヒカリごはん タンドリー風チキン じゃがいもの炒めサラダ 冬瓜とおくらのマリネ わかめと小松菜のスープ	米、じゃがいも、 植物油、マヨネ ーズ、砂糖、メー プルシロップ、○植 物油	鶏胸肉、ヨーグ ルト、◎スキム ミルク、白ごま	冬瓜、人参、黄ピーマン、 長ねぎ、おくら、小松菜、 わかめ、レモン果汁、に んにく、しょうが	ケチャップ、 酢、○食塩、醤 油、コンソメ、 食塩、カレー 粉、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶	470.1(411.9)	
							ポップコーン	18.5(16.9) 18.7(15.9) 2.1(1.7)	
28 (月)	5分つきコシヒカリごはん ひじきのつくね焼き 小松菜とツナの味噌マヨ和え 大根の浅漬け わかめとおくらの味噌汁	米、○小麦粉、○ 砂糖、植物油、砂 糖、○植物油、マ ヨネーズ、片栗粉	鶏挽肉、合わせ みそ、豆腐、◎ スキムミルク、 ツナ、おから、 ○スキムミル ク、○赤みそ、 スキムミルク	大根、小松菜、玉ねぎ、 人参、長ねぎ、おくら、大 根の葉、わかめ、ひじき、 干し椎茸	醤油、○みり ん、みりん、本 だし、○ドライ イースト、食塩	スキム ミルク お菓子	純水	475.5(416.3)	
							焼きまんじゅう	17.8(16.3) 14.6(12.6) 2.4(2.0)	
29 (火)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南部焼き 南瓜の甘煮 小松菜と人参のお浸し 麩とキャベツの清し汁	米、○小麦粉、○ 砂糖、○マーガ リン、植物油、麩、 砂糖	鶏胸肉、◎スキ ムミルク、○鶏 卵、黒ごま、か つお節	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、 小松菜、キャベツ、○レモ ン	醤油、みりん、 こんぶだし、食 塩、本だし	スキム ミルク お菓子	麦茶	507.4(441.8)	
							レモン風味の クッキー	20.7(18.7) 14.9(12.9) 1.5(1.3)	
30 (水)	5分つきコシヒカリごはん 豚肉の厚揚げ巻き煮 じゃがいもの炒め物 切干大根のサラダ 茄子とにらの味噌汁	米、じゃがいも、 ○小麦粉、植物 油、○ごま油、マ ヨネーズ	厚揚げ、豚肉、 ◎スキムミル ク、かにかまぼ こ、みそ	玉ねぎ、なす、切干大 根、○コーン、きゅうり、 にら、きぬさや、人参、○ にら、ピーマン、しょうが	醤油、酢、○醤 油、みりん、本 だし、食塩、こ しょう、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水	484.8(423.7)	
							チヂミ	13.1(12.6) 19.6(16.6) 1.2(1.1)	

栄養士 吉田

☆今月の地元野菜は『モロヘイヤ』『茄子』『小松菜』『冬瓜』などになります。