



# 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	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
01 水	冷やしきつねうどん 鶏の天ぷら 南瓜のそぼろあんかけ きゅうりのスキム酢漬け	484.0(422.8) 21.3(19.2) 19.0(16.1) 1.8(1.5)	うどん、◎安心米(ひじきごはん)、植物油、天ぷら粉、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	鶏肉、油揚げ、鶏挽肉、高野豆腐、スキムミルク、◎スキムミルク	人参、かぼちゃ、きゅうり、長ねぎ、乾燥わかめ、しょうが	みりん、しょうゆ、醤油、酢、食塩、食塩、本だし、こしょう	スキムミルク お菓子	ひじきおにぎり
02 木	5分つきコシヒカリごはん なすと挽肉の重ね焼き 南瓜とベーコンのソテー 鶏肉ときゅうりの細切りサラダ モロヘイヤのポタージュ	482.6(433.0) 19.9(18.1) 20.2(16.7) 1.4(1.2)	米、植物油、◎マーガリン、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、◎白玉麩、砂糖	鶏挽肉、鶏胸肉、スキムミルク、豆腐、大豆、おから、ベーコン、◎スキムミルク	玉ねぎ、なす、かぼちゃ、トマト缶、きゅうり、モロヘイヤ、人参、◎青のり	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、◎コンソメ、こしょう	スキムミルク お菓子	のり塩お麩ラスク
03 金	5分つきコシヒカリごはん さばの塩焼き ひじきと南瓜の甘煮 きゅうりと大豆のカレー風味 おくらと麩の清し汁	486.1(451.5) 20.7(18.8) 19.4(17.2) 1.2(1.1)	米、◎小麦粉、◎砂糖、◎マーガリン、◎白玉麩、マヨネーズ、砂糖	鯖、◎おから、◎スキムミルク、大豆、◎鶏卵、白ごま、◎スキムミルク	かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、おくら、ひじき	醤油、こんぶだし、しょうゆ、食塩、みりん、酢、食塩、本だし、カレー粉	スキムミルク お菓子	ミルクティー おからクッキー
06 月	5分つきコシヒカリごはん チキンピカタ ジャーマンポテト 冬瓜とわかめのマリネ とろけるなすのスープ	517.6(449.7) 21.0(18.9) 21.8(18.4) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、◎スパゲティ、植物油、小麦粉、◎植物油、◎砂糖、ごま油、砂糖	鶏胸肉、鶏卵、◎ウインナー、スキムミルク、◎スキムミルク、ベーコン、白ごま、◎スキムミルク	冬瓜、玉ねぎ、なす、◎玉ねぎ、◎キャベツ、◎ピーマン、乾燥わかめ、パセリ	◎ケチャップ、酢、ケチャップ、ソース、コンソメ、食塩、◎コンソメ、◎食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	スパゲティーナポリタン
07 火	5分つきコシヒカリごはん 冬瓜と肉団子の春雨スープ煮 高野豆腐と大豆の中華炒め じゃがいもとピーマンのナムル トマトの酸辣湯風	527.5(449.9) 20.2(18.0) 19.7(15.8) 1.4(1.2)	米、◎小麦粉、じゃがいも、植物油、片栗粉、春雨、◎砂糖、◎マーガリン、ごま油	鶏挽肉、大豆、豆、◎スキムミルク、◎鶏卵、鶏卵、スキムミルク、おから、高野豆腐、◎白ごま、◎みそ、ごま、◎スキムミルク	冬瓜、玉ねぎ、トマト、人参、ピーマン、コーン、あさつき、しょうが、きくらげ	中華だし、食塩、鶏ガラだし、こしょう	スキムミルク お菓子	モロヘイヤ蒸しパン
08 水	<b>★お弁当持ち散歩★</b>					スキムミルク お菓子	じゃがバター	
09 木	5分つきコシヒカリごはん マーボー厚揚げ 春雨とピーマンのチャプチェ ひじきと大豆の中華和え なすとモロヘイヤのスープ	504.8(450.8) 22.2(20.0) 22.0(18.1) 1.6(1.3)	米、植物油、春雨、ごま油、◎砂糖、砂糖、片栗粉	厚揚げ、鶏挽肉、鶏胸肉、◎スキムミルク、大豆、ツナ、鶏卵、高野豆腐、赤みそ、◎スキムミルク	◎ブルーベリージャム、人参、長ねぎ、なす、モロヘイヤ、ピーマン、ひじき、◎ヨーグルト菌、にんにく、しょうが	醤油、酢、みりん、中華だし、食塩	スキムミルク お菓子	ブルーベリーヨーグルト
10 金	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け 冬瓜と高野豆腐の含め煮 人参ときゅうりの和風サラダ おくらと大豆の清し汁	491.6(440.2) 22.6(20.3) 16.4(13.7) 1.4(1.2)	米、植物油、◎砂糖、◎でん粉、砂糖、片栗粉、◎水飴	鶏胸肉、◎スキムミルク、高野豆腐、油揚げ、大豆、◎きなこ、◎スキムミルク	きゅうり、人参、冬瓜、あさつき、おくら	醤油、酢、みりん、しょうゆ、こんぶだし、みりん、だし汁、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	抹茶ミルクティー 練乳わらび餅
13 月	5分つきコシヒカリごはん 大豆入り和風ミートローフ 冬瓜と豚肉のほっこり煮 きゅうりとおからの白和え 南瓜とさつま揚げの味噌汁	474.0(414.8) 20.2(18.3) 19.8(16.8) 1.5(1.3)	米、◎砂糖、植物油、◎マーガリン、砂糖、ごま油、片栗粉	鶏挽肉、豆腐、◎スキムミルク、豚こま肉、◎高野豆腐、みそ、さつま揚げ、スキムミルク、大豆、おから、白ごま、◎スキムミルク	冬瓜、きゅうり、かぼちゃ、人参、おくら、長ねぎ、玉ねぎ、ひじき、干し椎茸、しょうが	醤油、みりん、鶏ガラだし、本だし、オイスターソース	スキムミルク お菓子	スキムミルク 高野豆腐のきなこラスク
14 火	5分つきコシヒカリごはん コーンフレークチキン ピーマンときのこのソテー ポテトサラダ 冬瓜のにんにくスープ	494.0(430.8) 21.8(19.6) 19.7(16.7) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、◎小麦粉、◎マーガリン、◎砂糖、コーンフレーク、植物油、マヨネーズ、パン粉、マーガリン、砂糖	鶏胸肉、◎鶏卵、鶏胸肉、おから、チーズ、スキムミルク、鶏卵、◎スキムミルク	もやし、ピーマン、◎マーマレードジャム、冬瓜、しめじ、人参、おくら、枝豆、にんにく	酢、醤油、コンソメ、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	オレンジパウンドケーキ

注) 献立は都合により変更をすることがあります。

栄養士 島村



# 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	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
15 水	5分つきコシヒカリごはん 豚からあげの甘酢あんかけ 冬瓜と春雨の中華煮 きゅうりとにらのナムル 中華風にら玉汁	514.3(447.0) 18.0(16.6) 26.5(22.1) 1.5(1.3)	米、○パン(8枚切)、 植物油、砂糖、春 雨、片栗粉、○マヨ ネーズ、ごま油	豚こま肉、鶏胸肉、 ○グラタンチーズ、鶏 卵、高野豆腐、油揚 げ、大豆、黒ごま、◎ スキムミルク	もやし、きゅうり、玉 ねぎ、冬瓜、○コー ン、人参、にら、ピー マン、しょうが、○パ セリ	醤油、酢、中華だし、 みりん、食塩	スキムミルク お菓子	コーントースト
16 木	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の香味焼き 冬瓜ときくらげの豆腐あんかけ 油揚げときゅうりの酢の物 南瓜とにらの味噌汁	516.1(454.0) 22.6(19.9) 19.1(16.7) 1.3(1.1)	米、○ホットケーキ ミックス粉、じゃがい も、○植物油、パン 粉、植物油、片栗 粉、砂糖	鶏胸肉、○豆腐、豆 腐、○スキムミルク、 みそ、油揚げ、高野 豆腐、○黒ごま、◎ スキムミルク	玉ねぎ、きゅうり、冬 瓜、人参、かぼちゃ、 にら、しょうが、きくら げ、にんにく	酢、バジル粉、醤油、 みりん、本だし、食 塩、中華だし	スキムミルク お菓子	豆腐ドーナツ
17 金	人参ごはん 煮込みハンバーグ お月様ポテト ピョンピョンサラダ きのこミルクスープ	521.5(452.7) 17.2(15.9) 20.8(17.6) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、○ 米、植物油、○小麦 粉、○植物油、○砂 糖、マヨネーズ、砂 糖、片栗粉	鶏挽肉、豚挽肉、ス キムミルク、おから、 豆腐、大豆、○赤み そ、みそ、◎スキムミ ルク	玉ねぎ、人参、りん ご、きゅうり、ミックス ベジタブル、エリン ギ、えのき、○にら、 ピーマン、パセリ	ハヤシルウ、酢、ケ チャップ、コンソメ、 ソース、食塩、食塩、 こしょう	スキムミルク お菓子	にらせんべい
21 火	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の照り煮 冬瓜と高野豆腐の煮物 南瓜とひじきの味噌マヨ和え ねばねば味噌汁	523.0(454.0) 22.6(20.2) 21.6(18.2) 1.5(1.2)	米、○じゃがいも、植 物油、○片栗粉、○ 植物油、片栗粉、ご ま油、ごま、砂糖、マ ヨネーズ、○砂糖、砂 糖	鶏胸肉、○スキムミ ルク、みそ、高野豆 腐、ベーコン、◎スキ ムミルク	冬瓜、かぼちゃ、玉 ねぎ、モロヘイヤ、な めこ、おくら、ひじき、 ○青のり、にんにく、 しょうが	みりん、○ケチャッ プ、ケチャップ、○ ソース、ソース、醬 油、しょうゆ 、みりん、本だし、本 だし	スキムミルク お菓子	スキムミルク たこ焼き風ポテト
22 水	ひじきごはん 豚肉の厚揚げ巻き煮 冬瓜と鶏肉のさっぱり炒め あずき南瓜 おくらとコーンの清し汁	509.6(443.3) 19.7(17.9) 22.6(19.1) 1.5(1.3)	米、○白玉粉、○小 麦粉、植物油、○砂 糖、砂糖、○植物油	厚揚げ、豚肉、鶏胸 肉、○スキムミルク、 油揚げ、◎スキムミ ルク	かぼちゃ、冬瓜、人 参、コーン、おくら、き ぬさや、○枝豆、ひじ き、しょうが	醤油、みりん、こんぶ だし、本だし、食塩、 ○食塩	スキムミルク お菓子	抹茶ミルクティー 枝豆もちもちチーズパン
24 金	5分つきコシヒカリごはん なすと豚肉のカレー 小松菜と冬瓜の洋浸し 南瓜のクリームチーズサラダ おくらとじゃがいものスープ	529.4(459.0) 18.1(16.6) 25.4(21.2) 1.5(1.3)	安心米(白米)、じゃ がいも、○植物油、 ○片栗粉、植物油、 ○砂糖、小麦粉、片 栗粉、砂糖、マヨネ ーズ	豚こま肉、○大豆、 大豆、高野豆腐、 チーズ、スキムミル ク、○きなこ、ヨーグ ルト、◎スキムミルク	かぼちゃ、玉ねぎ、な す、冬瓜、人参、小 松菜、ぶどう、おくら	カレー粉、コンソ メ、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	きなこ大豆
27 月	5分つきコシヒカリごはん 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ ポテトの青のりカレー風 なすと油揚げの大葉炒め 冬瓜とおくら清し汁	525.3(481.4) 17.7(18.6) 21.6(17.4) 1.4(1.4)	米、じゃがいも、○小 麦粉、片栗粉、植物 油、○砂糖、○植物 油、砂糖、ごま油	豆腐、鶏挽肉、○ス キムミルク、大豆、油 揚げ、ベーコン、◎ス キムミルク	なす、人参、冬瓜、き ぬさや、おくら、干し 椎茸、しょうが、青の り、しそ	醤油、鶏ガラだし、こ んぶだし、食塩、カ レー粉	スキムミルク お菓子	スキムミルク ココアちんすこう
28 火	切干し大根ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き ひじきとちくわの煮物 南瓜ときゅうりのマヨ和え 豚汁風味噌汁	529.6(484.9) 21.1(21.3) 21.1(17.1) 1.5(1.4)	米、○米、植物油、 ○もち米、こんにゃ く、じゃがいも、砂 糖、マヨネーズ、○砂 糖	鶏胸肉、みそ、豚肉、 油揚げ、豚挽肉、○ みそ、竹輪、○ごま、 白ごま、◎スキムミ ルク	かぼちゃ、人参、きゅ うり、ピーマン、ひじ き、切干大根、長ね ぎ、にんにく	醤油、○みりん、本 だし、酢、みりん、食 塩、こしょう	スキムミルク お菓子	五平餅
29 水	5分つきコシヒカリごはん 白身魚の竜田揚げ 冬瓜とひじきの煮物 きゅうりとなすの生姜醤油和え 南瓜とベーコンの清し汁	515.8(448.2) 20.7(18.7) 21.6(18.3) 1.2(1.0)	米、○ホットケーキ ミックス粉、植物油、 片栗粉、ごま油、砂 糖、砂糖	バス、○豆腐、○ス キムミルク、鶏胸肉、 大豆、ベーコン、○白 ごま、○黒ごま、ご ま、◎スキムミルク	なす、冬瓜、かぼ ちゃ、きゅうり、玉ね ぎ、ひじき、しょうが、 にんにく	醤油、しょうゆ 、こんぶだし、みり ん、食塩、本だし、食 塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク ごまごま豆腐パン
30 木	5分つきコシヒカリごはん 鶏南蛮 冬瓜と蟹かまのオクラあん 大豆の手作りマヨネーズ和え 小松菜とじゃがいもの味噌汁	503.4(437.1) 23.2(20.4) 18.7(15.1) 1.5(1.3)	米、○小麦粉、マヨ ネーズ、○マーガリ ン、じゃがいも、小麦 粉、○砂糖、植物 油、砂糖、ごま油	鶏胸肉、○チーズ、 ○鶏卵、スキムミル ク、みそ、大豆、魚肉 ソーセージ、○スキ ムミルク、かにかま ぼこ、油揚げ、鶏卵、 ◎スキムミルク	冬瓜、玉ねぎ、○パ ナナ、人参、おくら、 小松菜、パセリ	醤油、酢、みりん、 しょうゆ 、本だし、本だし、食 塩、こしょう	スキムミルク お菓子	バナナとチーズのケーキ

栄養士 島村

☆今月の地元野菜は『冬瓜』『南瓜』『なす』『きゅうり』などになります。