



# 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 木	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	503.9(438.7) 22.6(20.2) 20.9(17.7) 1.7(1.5)	干しうどん(ゆで)、 ○米(半つき米)、 サラダ油、てんぷら 粉、砂糖(煮物 用)、小麦粉、片栗 粉、ごま油、砂糖	とり肉(若鶏むね皮 なし)、油あげ、合 挽肉(鶏・豚)、○白 いりごま、高野豆 腐、脱脂粉乳(スキ ムミルク)、◎脱脂 粉乳(スキムミル ク)	かぼちゃ、にんじ ん、きゅうり、ねぎ、 ○にんじん、○えだ まめ(冷凍)、乾燥 わかめ、しょうが	しょうゆ(煮物用)、み りん風調味料(煮物 用)、食塩(煮物用)、 酢(穀物酢)、ほんだ し(煮物用)、しょう ゆ、○こんぶだし、○ 食塩、食塩、ほんだ し(顆粒)、白こしょう	スキムミルク お菓子	枝豆おにぎり
02 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和え おくらと麩の清し汁	494.9(441.8) 20.5(17.0) 19.9(17.6) 1.2(1.0)	米(半つき米)、○ 小麦粉、○砂糖、 ○マーガリン(ソフト タイプ)、白玉麩、片 栗粉、サラダ油、マ ヨネーズ、砂糖(煮 物用)	さば(50g)、○おか ら、○脱脂粉乳(ス キムミルク)、だい ず(乾)、○鶏卵、 白いりごま、◎脱脂 粉乳(スキムミル ク)	かぼちゃ、きゅうり、 たまねぎ、おくら、 ひじき	みりん風調味料(煮 物用)、しょうゆ、 しょうゆ(煮物用)、 こんぶだし、食塩、 酢(穀物酢)、食塩 (煮物用)、ほんだ し(煮物用)、カレー 粉	スキムミルク お菓子	ほうじ茶ミルクティー おからクッキー
05 月	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	481.3(431.9) 19.2(17.5) 19.4(16.1) 1.2(1.0)	米(半つき米)、サ ラダ油、○砂糖、○ マーガリン、マヨ ネーズ、○白玉麩、 片栗粉、砂糖	とり肉(ひき肉)、と り肉(若鶏むね皮な し)、脱脂粉乳(ス キムミルク)、とう ふ(木綿豆腐)、だい ず(乾)、ベーコン、 おから、◎脱脂粉 乳(スキムミルク)	たまねぎ、かぼ ちゃ、なす、きゅう り、カットマト缶、 モロヘイヤ、にんじ ん	ケチャップ、酢(穀 物酢)、コンソメ、食 塩、白こしょう	スキムミルク お菓子	お麩ラスク
06 火	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	532.1(461.4) 21.1(19.0) 23.1(19.4) 1.4(1.2)	米(半つき米)、じゃ がいも、○スパゲ ティー、サラダ油、 小麦粉、○サラダ 油、○砂糖、ごま 油、砂糖	とり肉(胸肉)、鶏 卵、○ウインナー、 脱脂粉乳(スキムミ ルク)、○脱脂粉乳 (スキムミルク)、 ベーコン、白いりご ま、◎脱脂粉乳(ス キムミルク)	とうがん、なす、た まねぎ、○たまね ぎ、○キャベツ、 きゅうり、○ピーマ ン、乾燥わかめ、パ セリ	○ケチャップ、酢 (穀物酢)、ケチャッ プ、中濃ソース、コ ンソメ、食塩、○コ ンソメ、○食塩、白 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 水 う・き・ぞ お弁当	5分つきコシヒカリごはん 鶏挽肉の信田煮 冬瓜と豚肉のほっこり煮 きゅうりとおからの白和え 南瓜と油揚げの清し汁	505.0(431.8) 21.5(19.0) 21.6(17.4) 1.7(1.4)	米(半つき米)、片 栗粉、○砂糖、○ マーガリン、ごま 油、砂糖、サラダ油	とり肉(ひき肉)、と うふ(木綿豆腐)、油 あげ、○脱脂粉乳(ス キムミルク)、ぶた肉 (小間切れ)、○高野 豆腐、○きなこ、白 いりごま、白みそ、◎ 脱脂粉乳(スキムミ ルク)	とうがん、きゅうり、 にんじん、かぼ ちゃ、ごぼう、たま ねぎ、ねぎ、おくら、 しょうが	しょうゆ、みりん風 調味料、食塩、こん ぶだし、とりがらだ し(顆粒)、ほんだし (顆粒)、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
08 木	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	506.5(439.8) 19.1(17.1) 19.2(15.4) 1.4(1.2)	米(半つき米)、○ 小麦粉、じゃがい も、サラダ油、片栗 粉、○砂糖、○マー ガリン、はるさめ、 ごま油	とり肉(ひき肉)、だい ず(乾)、とうふ(木綿 豆腐)、○脱脂粉乳(ス キムミルク)、○鶏卵、 脱脂粉乳(スキムミ ルク)、おから、高野 豆腐、○白いりごま、 ○白みそ、白すりご ま、◎脱脂粉乳(ス キムミルク)	とうがん、たまね ぎ、トマト、にんじ ん、○モロヘイヤ、 ピーマン、ホール コーン、あさつき、 しょうが、黒きくらげ	中華だし、食塩、と りがらだし(顆粒)、 こしょう	スキムミルク お菓子	モロヘイヤ蒸しパン
09 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	535.2(463.6) 14.8(14.0) 21.6(18.2) 1.7(1.4)	安心米(白米)、○ 小麦粉、じゃがい も、○マーガリン、 ○砂糖、サラダ油、 小麦粉、片栗粉、 砂糖、マヨネーズ	ぶた肉(小間切れ)、 だいず(乾)、○チー ズ、○鶏卵、脱脂粉 乳(スキムミルク)、 ○脱脂粉乳(スキム ミルク)、チーズ(ク リーム)、ヨーグルト (無糖)、◎脱脂粉 乳(スキムミルク)	かぼちゃ、たまね ぎ、なす、にんじ ん、とうがん、○パ ナナ、こまつな、お くら、干しぶどう	カレールウ、コンソ メ、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
12 月	5分つきコシヒカリごはん 肉だんごの甘酢あんかけ 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	501.1(447.9) 19.4(17.8) 22.1(18.2) 1.2(1.0)	米(半つき米)、サ ラダ油、はるさめ、 ○砂糖、砂糖、ごま 油、片栗粉	とり肉(ひき肉)、と り肉(胸肉・皮付)、○ 脱脂粉乳(スキムミ ルク)、とうふ(木綿 豆腐)、ツナ(油漬缶)、 だいず(乾)、おか ら、鶏卵、◎脱脂粉 乳(スキムミルク)	にんじん、たまね ぎ、キャベツ、な す、○ブルーベリ ージャム、モロヘ イヤ、ねぎ、ピーマ ン、ひじき、干しい たけ、○ヨーグルト 菌	酢(穀物酢)、しょう ゆ、中華だし、みり ん風調味料、食塩	スキムミルク お菓子	ブルーベリーヨーグルト
13 火	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 キャベツとじゃがいもの味噌汁	563.5(486.5) 24.7(21.9) 27.9(23.3) 1.1(1.0)	米(半つき米)、サ ラダ油、○砂糖、 じゃがいも、○サラ ダ油、小麦粉、マヨ ネーズ、○片栗粉、 砂糖、ごま油	とり肉(胸肉)、○だ いず(乾)、○脱脂粉 乳(スキムミルク)、 白みそ、だいず (乾)、脱脂粉乳(ス キムミルク)、かにか まぼこ、○きなこ、油 あげ、鶏卵、◎脱脂 粉乳(スキムミルク)	とうがん、たまね ぎ、キャベツ、にん じん、きゅうり、お くら、パセリ	しょうゆ、酢(穀物 酢)、みりん風調味 料(煮物用)、しょう ゆ(煮物用)、ほん だし(顆粒)、ほんだ し(煮物用)、食塩、 白こしょう	スキムミルク お菓子	ほうじ茶ミルクティー きなこ大豆
14 水	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のトマト煮 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	511.6(444.9) 20.1(18.2) 22.3(18.8) 0.9(0.8)	米(半つき米)、じゃ がいも、○小麦粉、 サラダ油、○マーガ リン、○砂糖、マー ガリン、片栗粉、砂 糖	とり肉(胸肉)、○ 鶏卵、とり肉(胸肉・ 皮付)、おから、脱 脂粉乳(スキムミル ク)、鶏卵、◎脱脂 粉乳(スキムミル ク)	もやし、たまねぎ、 にんじん、カットマ ト缶、とうがん、○ マーマレード、ピー マン、しめじ、お くら、えだまめ(冷 凍)、にんにく	中濃ソース、ケ チャップ、酢(穀物 酢)、コンソメ、食 塩、しょうゆ、こん ぶだし、白こしょう	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



# 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 木 か・あ お弁当	5分つきコシヒカリごはん なすの豚肉巻き 冬瓜と鶏肉の煮物 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	503.1(438.0) 16.5(15.3) 23.3(19.6) 1.2(1.0)	米(半つき米)、○砂糖、○わらび餅粉、○黒砂糖、サラダ油、ごま油、砂糖(煮物用)、砂糖	ぶた肉(ばら)、とり肉(胸肉)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、チーズ、油あげ、ベーコン、○きなこ、白すりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	なす、とうがん、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん風調味料、しょうゆ(煮物用)、こんぶだし、みりん風調味料(煮物用)、食塩(煮物用)、ほんだし(煮物用)、食塩	スキムミルク お菓子	抹茶ミルクティー わらび餅
16 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	504.3(439.0) 16.5(15.3) 18.9(16.0) 1.3(1.1)	米(半つき米)、じゃがいも、○米(半つき米)、サラダ油、○小麦粉、○サラダ油、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	とり肉(ひき肉)、ぶた肉(ひき肉)、脱脂粉乳(スキムミルク)、おから、とうふ(木綿豆腐)、○赤みそ、白みそ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、にんじん、りんご、きゅうり、ミックスベジタブル(冷凍)、エリンギ、えのきたけ、○にら、ピーマン、パセリ	ハヤシルウ、酢(穀物酢)、ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩、食塩(煮物用)、こしょう	スキムミルク お菓子	にらせんべい
20 火	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 南瓜とにらの清し汁	505.5(445.6) 22.1(19.5) 19.3(16.8) 1.3(1.2)	米(半つき米)、○ホットケーキミックス粉、○サラダ油、パン粉、じゃがいも、サラダ油、片栗粉、砂糖	とり肉(胸肉)、○とうふ(木綿豆腐)、とうふ(木綿豆腐)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、油あげ、高野豆腐、○黒いりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、とうがん、かぼちゃ、にら、しょうが、黒きくらげ、にんにく	しょうゆ、みりん風調味料、酢(穀物酢)、こんぶだし、食塩、バジル粉、中華だし	スキムミルク お菓子	豆腐ドーナツ
21 水	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 南瓜とひじきのマヨ和え ねばねば味噌汁	515.6(448.0) 21.8(19.6) 21.5(18.1) 1.4(1.2)	米(半つき米)、○じゃがいも、サラダ油、○片栗粉、片栗粉、○サラダ油、ごま油、白ねりごま、砂糖、マヨネーズ、○砂糖、砂糖(煮物用)	とり肉(胸肉)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、白みそ、高野豆腐、ベーコン、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	とうがん、かぼちゃ、たまねぎ、モロヘイヤ、なめこ、おくら、ひじき、にんにく、○あおのり、しょうが	みりん風調味料、○ケチャップ、ケチャップ、○ウスターソース、ウスターソース、しょうゆ、しょうゆ(煮物用)、みりん風調味料(煮物用)、ほんだし(煮物用)、ほんだし(顆粒)	スキムミルク お菓子	スキムミルク たこ焼き風ポテト
22 木	5分つきコシヒカリごはん 鶏からあげの甘酢あんかけ 冬瓜と春雨の中華煮 きゅうりともやしのナムル 中華風にら玉汁	482.5(421.7) 20.0(18.2) 22.1(18.6) 1.6(1.4)	米(半つき米)、○食パン(8枚切)56g、サラダ油、砂糖、はるさめ、○マヨネーズ、ごま油、片栗粉	とり肉(胸肉・皮付)、鶏卵、○チーズ(ピザ用)、高野豆腐、油あげ、黒いりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	もやし、たまねぎ、とうがん、○コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、にら、ピーマン、しょうが、○パセリ	酢(穀物酢)、しょうゆ、中華だし、みりん風調味料、食塩	スキムミルク お菓子	コーントースト
26 月	ひじきごはん 鶏肉と厚揚げの野菜あんかけ なすと鶏挽肉のさっぱり炒め あずき南瓜 おくらとコーンの清し汁	492.2(429.5) 22.4(20.0) 17.7(15.1) 1.6(1.4)	米(半つき米)、サラダ油、○白玉粉、○小麦粉(強力粉)、砂糖、○砂糖、片栗粉、○サラダ油	とり肉(胸肉・皮付)、厚揚げ、とり肉(ひき肉)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、油あげ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	なす、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、おくら、○えだまめ(冷凍)、赤ピーマン、ピーマン、ひじき、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢(穀物酢)、こんぶだし、ほんだし(顆粒)、食塩、○食塩	スキムミルク お菓子	ほうじ茶ミルクティー 枝豆もちもちチーズパン
27 火	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 ポテトと大豆のカレー風味 なすと油揚げの和え物 冬瓜とおくらの味噌汁	513.7(472.2) 17.3(18.3) 20.8(16.8) 1.5(1.4)	米(半つき米)、じゃがいも、○小麦粉、サラダ油、○砂糖、片栗粉、○サラダ油、砂糖、ごま油	とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、だいた(乾)、白みそ、油あげ、ベーコン、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	なす、にんじん、たまねぎ、とうがん、おくら、きぬさや、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、とりがらだし(顆粒)、ほんだし(顆粒)、食塩、カレー粉、白こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク ココアちんすこう
28 水	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 豚汁風味味噌汁	534.7(489.1) 21.0(21.3) 21.8(17.6) 1.4(1.4)	米(半つき米)、○米(半つき米)、サラダ油、○米(もち米)、こんにゃく、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、○砂糖、ごま油	とり肉(胸肉)、白みそ、ぶた肉(ばら)、油あげ、ぶた肉(ひき肉)、○白みそ、ちくわ、○白すりごま、白いりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ピーマン、ひじき、ねぎ、切り干しだいこん、にんにく	しょうゆ、○みりん風調味料、ほんだし(顆粒)、酢(穀物酢)、みりん風調味料、食塩、白こしょう	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 鶏肉のマリネ なすとピーマンのトマト煮 南瓜とレーズンのサラダ 人参のポタージュ	500.5(436.0) 22.5(20.1) 18.2(15.5) 1.2(1.0)	米(半つき米)、○じゃがいも、○マーガリン、サラダ油、小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、マヨネーズ	とり肉(胸肉)、脱脂粉乳(スキムミルク)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、だいた(乾)、ベーコン、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、カットトマト、きゅうり、ピーマン、干しぶどう、パセリ	酢(穀物酢)、コンソメ、食塩、○食塩	スキムミルク お菓子	紅茶ミルクティー じゃがバター
30 木	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 冬瓜と油揚げの清し汁	499.7(446.7) 23.5(21.0) 19.6(16.2) 1.1(1.0)	米(半つき米)、○ホットケーキミックス粉、サラダ油、砂糖(煮物用)、片栗粉、砂糖	とり肉(胸肉)、○とうふ(木綿豆腐)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、油あげ、高野豆腐、○白いりごま、○黒いりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	にんじん、きゅうり、とうがん、たまねぎ、あさつき	しょうゆ(煮物用)、みりん風調味料(煮物用)、酢(煮物用)、しょうゆ、こんぶだし、だし汁(かつお)、食塩、白こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク ごまごま豆腐パン

栄養士

☆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。