


2023年度9月献立表

行田こども園
こどものみらい保育園

| 日 | 9/1(金) | 9/4(月) | 9/5(火) | 9/6(水) | 9/7(木) | 9/8(金) | 9/11(月) | 9/12(火) | 9/13(水) | 9/14(木) | 9/15(金) | 9/18(月) | 9/19(火) | | | | | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立 | スキムミルク お菓子 5分つきソシヒカリごはん 鶏肉の白身 鶏肉の白身の炒め物 オクラのおかか和え みそ汁 | スキムミルク お菓子 5分つきソシヒカリごはん 鮭の刺身 鶏肉の白身の炒め物 オクラのおかか和え みそ汁 | スキムミルク お菓子 常やしきつねうどん 鶏肉の白身 鶏肉の白身の炒め物 切干大根のサラダ | スキムミルク お菓子 チキンときのこのドリア マカロニ和風サラダ ほうろくソース コンソメスープ | スキムミルク お菓子 冷やしわかめうどん 豚肉の白身 ほうろくソース カリフラワーの中華和え みそ汁 | スキムミルク お菓子 か、あ、み、お弁当 | スキムミルク お菓子 カレーライス マカロニサラダ フルーツヨーグルト | スキムミルク お菓子 5分つきソシヒカリごはん ポテトコロシ風 ほうろくソース カリフラワーの中華和え 卵スープ | スキムミルク お菓子 うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐 わかめ ピーマン なす にんにく みそ・醤油 醤油・ごま油 | スキムミルク お菓子 米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ポテト ピーマン なす にんにく みそ・醤油 醤油・ごま油 | スキムミルク お菓子 米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ わかめ ピーマン なす にんにく みそ・醤油 醤油・ごま油 | スキムミルク お菓子 米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ わかめ ピーマン なす にんにく みそ・醤油 醤油・ごま油 中華だし 砂糖 しょうが | スキムミルク お菓子 米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ わかめ ピーマン なす にんにく みそ・醤油 醤油・ごま油 中華だし 砂糖 しょうが じゃが芋 さつま揚げ いんげん ごぼう にんにく しょうが 醤油・砂糖 ごま油・片栗粉 | スキムミルク お菓子 米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ わかめ ピーマン なす にんにく みそ・醤油 醤油・ごま油 中華だし 砂糖 しょうが じゃが芋 さつま揚げ いんげん ごぼう にんにく しょうが 醤油・砂糖 ごま油・片栗粉 小松菜 人参 キャベツ 砂糖 ススキムミルク | スキムミルク お菓子 米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ わかめ ピーマン なす にんにく みそ・醤油 醤油・ごま油 中華だし 砂糖 しょうが じゃが芋 さつま揚げ いんげん ごぼう にんにく しょうが 醤油・砂糖 ごま油・片栗粉 小松菜 人参 キャベツ 砂糖 ススキムミルク | スキムミルク お菓子 米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ わかめ ピーマン なす にんにく みそ・醤油 醤油・ごま油 中華だし 砂糖 しょうが じゃが芋 さつま揚げ いんげん ごぼう にんにく しょうが 醤油・砂糖 ごま油・片栗粉 小松菜 人参 キャベツ 砂糖 ススキムミルク | スキムミルク お菓子 米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ わかめ ピーマン なす にんにく みそ・醤油 醤油・ごま油 中華だし 砂糖 しょうが じゃが芋 さつま揚げ いんげん ごぼう にんにく しょうが 醤油・砂糖 ごま油・片栗粉 小松菜 人参 キャベツ 砂糖 ススキムミルク | スキムミルク お菓子 米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ わかめ ピーマン なす にんにく みそ・醤油 醤油・ごま油 中華だし 砂糖 しょうが じゃが芋 さつま揚げ いんげん ごぼう にんにく しょうが 醤油・砂糖 ごま油・片栗粉 小松菜 人参 キャベツ 砂糖 ススキムミルク | スキムミルク お菓子 米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ わかめ ピーマン なす にんにく みそ・醤油 醤油・ごま油 中華だし 砂糖 しょうが じゃが芋 さつま揚げ いんげん ごぼう にんにく しょうが 醤油・砂糖 ごま油・片栗粉 小松菜 人参 キャベツ 砂糖 ススキムミルク | スキムミルク お菓子 米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ わかめ ピーマン なす にんにく みそ・醤油 醤油・ごま油 中華だし 砂糖 しょうが じゃが芋 さつま揚げ いんげん ごぼう にんにく しょうが 醤油・砂糖 ごま油・片栗粉 小松菜 人参 キャベツ 砂糖 ススキムミルク |
| 材料名 | 米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ポテト ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ポテト ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | うどん 油揚げ 鶏肉 玉ねぎ わかめ ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ポテト ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ポテト ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ポテト ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ポテト ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ポテト ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ポテト ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ポテト ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | | | | | | |
| おやつ | いちごハンガーキ 抹茶ミルクティー ホットケーキミックス いちごジャム 油 | かぼちゃの大学芋風 ココアミルク かぼちゃ 醤油 砂糖 はちま・片栗粉 油 | バナナおかしにきり 抹茶 ココア 白米 ソナ かつおぶし 醤油 | レーズン蒸しパン スキムミルク ホットケーキミックス レーズン 油 | ほうろくッキー ほうろく 小麦粉 ココア 砂糖 塩 油 | 鬆ラウルフ スキムミルク 砂糖 油 | 青のりポテト ココアミルク じゃが芋 あおさ 油 | おいらん風おにぎり 抹茶ミルクティー 白米 油揚げ 醤油 砂糖 酢 | 栗蒸しパン スキムミルク ホットケーキミックス 栗油 栗 | シュガードーナツ のりココア 糖 マーガリン 砂糖 | 手作りゼリー スキムミルク ぶどうジュース ゼラチン 砂糖 ススキムミルク | スイートポテト 抹茶ミルクティー さつま芋 マーガリン 砂糖 ススキムミルク | スウィートポテト 抹茶ミルクティー さつま芋 マーガリン 砂糖 ススキムミルク | | | | | | | |
| 栄養価 | エネルギー：493(394)kcal たんぱく質：19.6(15.9)g 脂質：13.2(10.6)g 食塩：1.6(1.4)g 9/20(水) | エネルギー：473(378)kcal たんぱく質：23.4(18.6)g 脂質：12.0(9.3)g 食塩：1.4(1.2)g 9/21(木) | エネルギー：473(373)kcal たんぱく質：16.2(13.2)g 脂質：21.9(17.5)g 食塩：1.9(1.5)g 9/22(金) | エネルギー：511(407)kcal たんぱく質：16.2(12.9)g 脂質：14.9(11.9)g 食塩：1.6(1.4)g 9/25(月) | エネルギー：531(425)kcal たんぱく質：14.3(11.4)g 脂質：23.1(18.4)g 食塩：1.6(1.4)g 9/26(火) | エネルギー：533(425)kcal たんぱく質：18.7(14.8)g 脂質：21.3(17.0)g 食塩：1.6(1.3)g 9/27(水) | エネルギー：510(404)kcal たんぱく質：18.5(14.8)g 脂質：15.1(12.1)g 食塩：1.2(1.1)g 9/28(木) | エネルギー：482(384)kcal たんぱく質：24.0(19.2)g 脂質：13.3(10.6)g 食塩：1.5(1.2)g 9/29(金) | エネルギー：501(402)kcal たんぱく質：17.8(14.2)g 脂質：15.1(12.1)g 食塩：1.4(1.3)g 9/29(金) | エネルギー：494(391)kcal たんぱく質：16.8(13.3)g 脂質：13.3(10.6)g 食塩：1.5(1.2)g 9/29(金) | エネルギー：473(376)kcal たんぱく質：16.8(13.3)g 脂質：17.3(13.9)g 食塩：1.5(1.3)g 9/29(金) | エネルギー：491(389)kcal たんぱく質：15.8(12.6)g 脂質：17.3(13.9)g 食塩：1.5(1.4)g 9/29(金) | エネルギー：491(389)kcal たんぱく質：15.8(12.6)g 脂質：17.3(13.9)g 食塩：1.5(1.4)g 9/29(金) | | | | | | | |



| 日 | 9/1(金) | 9/4(月) | 9/5(火) | 9/6(水) | 9/7(木) | 9/8(金) | 9/11(月) | 9/12(火) | 9/13(水) | 9/14(木) | 9/15(金) | 9/18(月) | 9/19(火) | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立 | スキムミルク お菓子 5分つきソシヒカリごはん 鶏肉の白身 鶏肉の白身の炒め物 オクラの炒め物 コンソメスープ | スキムミルク お菓子 5分つきソシヒカリごはん 鶏肉の白身 鶏肉の白身の炒め物 オクラの炒め物 コンソメスープ | スキムミルク お菓子 常やしきつねうどん 鶏肉の白身 鶏肉の白身の炒め物 切干大根のサラダ | スキムミルク お菓子 チキンときのこのドリア マカロニ和風サラダ ほうろくソース コンソメスープ | スキムミルク お菓子 冷やしわかめうどん 豚肉の白身 ほうろくソース カリフラワーの中華和え みそ汁 | スキムミルク お菓子 か、あ、み、お弁当 | スキムミルク お菓子 カレーライス マカロニサラダ フルーツヨーグルト | スキムミルク お菓子 5分つきソシヒカリごはん ポテトコロシ風 ほうろくソース カリフラワーの中華和え 卵スープ | スキムミルク お菓子 うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐 わかめ ピーマン なす にんにく みそ・醤油 醤油・ごま油 | スキムミルク お菓子 米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ポテト ピーマン なす にんにく みそ・醤油 醤油・ごま油 | スキムミルク お菓子 米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ わかめ ピーマン なす にんにく みそ・醤油 醤油・ごま油 | スキムミルク お菓子 米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ わかめ ピーマン なす にんにく みそ・醤油 醤油・ごま油 中華だし 砂糖 しょうが | スキムミルク お菓子 米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ わかめ ピーマン なす にんにく みそ・醤油 醤油・ごま油 中華だし 砂糖 しょうが じゃが芋 さつま揚げ いんげん ごぼう にんにく しょうが 醤油・砂糖 ごま油・片栗粉 | スキムミルク お菓子 米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ わかめ ピーマン なす にんにく みそ・醤油 醤油・ごま油 中華だし 砂糖 しょうが じゃが芋 さつま揚げ いんげん ごぼう にんにく しょうが 醤油・砂糖 ごま油・片栗粉 小松菜 人参 キャベツ 砂糖 ススキムミルク |
| 材料名 | 米(半つき米) 鶏肉 豚肉 白米 玉ねぎ 木綿豆腐 おから・スキムミルク 醤油・みりん コンソメ 油・片栗粉 塩 白ごしょう | 米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ポテト ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | うどん 油揚げ 鶏肉 玉ねぎ わかめ ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ポテト ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ポテト ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ポテト ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ポテト ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ポテト ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ポテト ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ | 米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ポテト ピーマン なす にんにく みそ 醤油 しょうが オクラ みそ さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ |
| おやつ | いちごハンガーキ 抹茶ミルクティー ホットケーキミックス いちごジャム 油 | かぼちゃの大学芋風 ココアミルク かぼちゃ 醤油 砂糖 はちま・片栗粉 油 | バナナおかしにきり 抹茶 ココア 白米 ソナ かつおぶし 醤油 | レーズン蒸しパン スキムミルク ホットケーキミックス レーズン 油 | ほうろくッキー ほうろく 小麦粉 ココア 砂糖 塩 油 | 鬆ラウルフ スキムミルク 砂糖 油 | 青のりポテト ココアミルク じゃが芋 あおさ 油 | おいらん風おにぎり 抹茶ミルクティー 白米 油揚げ 醤油 砂糖 酢 | 栗蒸しパン スキムミルク ホットケーキミックス 栗油 栗 | シュガードーナツ のりココア 糖 マーガリン 砂糖 | 手作りゼリー スキムミルク ぶどうジュース ゼラチン 砂糖 ススキムミルク | スイートポテト 抹茶ミルクティー さつま芋 マーガリン 砂糖 ススキムミルク | スウィートポテト 抹茶ミルクティー さつま芋 マーガリン 砂糖 ススキムミルク | |
| 栄養価 | エネルギー：479(387)kcal たんぱく質：17.9(14.2)g 脂質：13.2(10.6)g 食塩：1.5(1.2)g 9/20(水) | エネルギー：474(379)kcal たんぱく質：19.3(15.3)g 脂質：15.3(12.2)g 食塩：1.5(1.3)g 9/21(木) | エネルギー：527(422)kcal たんぱく質：16.2(13.2)g 脂質：21.9(17.5)g 食塩：1.9(1.5)g 9/22(金) | エネルギー：523(414)kcal たんぱく質：16.2(12.9)g 脂質：14.9(11.9)g 食塩：1.6(1.4)g 9/25(月) | エネルギー：547(441)kcal たんぱく質：14.3(11.4)g 脂質：23.1(18.4)g 食塩：1.6(1.4)g 9/26(火) | エネルギー：523(414)kcal たんぱく質：18.7(14.8)g 脂質：21.3(17.0)g 食塩：1.6(1.3)g 9/27(水) | エネルギー：481(379)kcal たんぱく質：16.7(13.2)g 脂質：15.1(12.1)g 食塩：1.2(1.1)g 9/28(木) | エネルギー：497(398)kcal たんぱく質：22.2(17.7)g 脂質：13.9(10.9)g 食塩：1.0(0.9)g 9/29(金) | エネルギー：481(379)kcal たんぱく質：17.8(14.2)g 脂質：15.1(12.1)g 食塩：1.4(1.3)g 9/29(金) | エネルギー：494(391)kcal たんぱく質：16.8(13.3)g 脂質：13.3(10.6)g 食塩：1.5(1.2)g 9/29(金) | エネルギー：473(376)kcal たんぱく質：16.8(13.3)g 脂質：17.3(13.9)g 食塩：1.5(1.3)g 9/29(金) | エネルギー：491(389)kcal たんぱく質：15.8(12.6)g 脂質：17.3(13.9)g 食塩：1.5(1.4)g 9/29(金) | エネルギー：491(389)kcal たんぱく質：15.8(12.6)g 脂質：17.3(13.9)g 食塩：1.5(1.4)g 9/29(金) | |

今月の郷土料理は 長崎県 です！



・浦上そぼろ
1500年後半に浦上地区でキリスト教を布教していたポルトガル人宣教師が、当時肉を食べる習慣がなかった信徒たちに「健康にいい食べ物」として豚肉を食べさせようと作られたのが始まりと言われています。名称に「そぼろ」とありますがひき肉は使用せずに、細切りにした豚肉を揚げかまぼこや野菜と炒めるのが特徴です。

・つぼ汁
西海市雪浦地区の郷土料理で、昔から法事の精進料理として食べられてきたと言われています。「つぼ」は料理を盛るお椀を坪に見立てていることからきていると考えられており、地域によっては「いんげん汁」や「つぼき」と呼ばれています。

※仕入れ等の都合により、事例の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。
 ※今月の地元野菜は『オクラ』『なす』『ピーマン』『かぼちゃ』『冬瓜』などになります。
 ※卵・豚を使用しているものは赤色で記載しています。
 ※栄養価の単位は未熟児の値となります。