

# 9 月 献 立 表

2023年

高館あおぞら保育園

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ
			身体を作る(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
1 金	ご飯(α米) オレンジ カレー(非常食) 大根サラダ 牛乳	ショア	牛乳 豚ひき肉	アルファ化米 じゃがいも 油	オレンジ たまねぎ だいこん にんじん レタス トマト きゅうり	牛乳 菓子
2 土	ご飯 生揚げの煮物 和風サラダ きのこスープ	お茶 菓子	生揚げ 豆腐 鶏肉	米 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ きゅうり えのきたけ トマト だけのこ しいたけ	野菜ジュース 菓子
4 月	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ ワンタンスープ	お茶 菓子	牛乳 豚肉 豚ひき肉 卵 ハム みそ	米 ワンタンの皮 はるさめ ごま 三温糖 ごま油 さつまいも 油	りんご キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし きゅうり ピーマン	牛乳 大学いも
5 火	ご飯 レバーケーゼ カラフルサラダ キャベツスープ	バナナ	卵 豚ひき肉 大豆ミート チーズ	米 麩 パン粉 油 三温糖	たまねぎ トマト キャベツ にんじん だいこん アスパラガス きゅうり コーン みつば にんにく	お茶 ふんわり油麩丼
6 水	バターロール グレープフルーツ シャーマンオムレツ トマトサラダ 豆乳スープ	お茶 菓子	牛乳 豆乳 卵 ウインナー チーズ	ロールパン じゃがいも 米 油 三温糖	グレープフルーツ にんじん トマト たまねぎ きゅうり コーン マッシュルーム しいたけ えのきたけ グリーンピース しめじ	牛乳 きのこご飯
7 木	ご飯 梨 さばの塩焼き いんげんのごま酢和え 玉葱の味噌汁	ショア	牛乳 さば 豆腐 ツナ みそ	米 三温糖 油 ごま	なし いんげん にんじん たまねぎ わかめ	牛乳 菓子
8 金	ご飯 オレンジ さんまの甘露煮 キャベツのりサラダ 生揚げの味噌汁	ヨーグルト	牛乳 さんま 生揚げ ちくわ チーズ みそ	米 くり 片栗粉 油 三温糖 ごま	オレンジ にんじん だいこん キャベツ もやし ねぎ えのきたけ のり	牛乳 栗ごはん
9 土	ご飯 五目大豆煮 三色おひたし じゃが芋と油揚げの味噌汁	お茶 菓子	油揚げ 鶏肉 大豆 みそ	米 こんにゃく じゃ がいも ごま 三温糖 油	にんじん こまつな ごぼう ねぎ コーン	野菜ジュース 菓子
11 月	ご飯 レバーの竜田揚げ チンゲン菜のナムル 油揚げの味噌汁	お茶 菓子	豚レバー 卵 鶏肉 油揚げ みそ しらす	米 うどん 片栗粉 油 ごま ごま油	にんじん チンゲンサイ もやし だいこん ねぎ しょうが	かしわうどん
12 火	ご飯 あじの梅肉焼き ほうれん草のソテー 豆腐の味噌汁	バナナ	牛乳 あじ 豆腐 チーズ みそ	米 じゃがいも 片栗粉 三温糖 ごま バター	ほうれん草 にんじん たまねぎ しめじ しいたけ コーン うめ	牛乳 チーズポテもち
13 水	ミートソースパグティ れんこんサラダ ビーンズスープ オレンジ	アップルキャロットジュース	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ	スパゲティ じゃがいも マヨネーズ 油	オレンジ たまねぎ れんこん にんじん ブロッコリー エリンギ コーン	牛乳 菓子
14 木	ご飯 柿 中華煮 小松菜の煮びたし なすの味噌汁	お茶 菓子	牛乳 えび 油揚げ 小豆 きな粉 みそ	米 食パン 三温糖 油 片栗粉	かき なす にんじん こまつな ほうれん草 たまねぎ きくらげ しめじ ねぎ だけのこ しいたけ	牛乳 きな粉あんサンド
15 金	チキンカレー コールスローサラダ お茶 フルーツヨーグルト	ミルージュ	牛乳 ヨーグルト 鶏肉	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 マヨネーズ バター	にんじん たまねぎ キャベツ もも みかん バナナ バイナップル コーン きゅうり かぼちゃ	牛乳 かぼちゃクッキー
16 土	ご飯 すき焼き風煮 里芋のそぼろあなかけ 雪菜の味噌汁	お茶 菓子	豆腐 豚肉 鶏ひき肉 油揚げ みそ	米 さといも しらたき 三温糖 油	にんじん みょうな ねぎ しいたけ	野菜ジュース 菓子
19 火	ご飯 バナナ さけのコーンマヨネーズ焼き オクラの中華和え 小松菜のすまし汁	ヨーグルト	牛乳 さけ 卵 干しえび	米 ホットケーキミックス 三温糖 マヨネーズ 麩 ごま油 バター	バナナ オクラ りんご にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ コーン レモン	牛乳 りんごケーキ

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ
			身体をつくる(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
20 水	食パン グレープフルーツ ポークチャップ フレンチサラダ コーンスープ	ショア	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 生クリーム チーズ	食パン 米 小麦粉 油 三温糖 バター	グレープフルーツ たまねぎ レタス しめじ にんじん コーン ねぎ ごぼう きゅうり ピーマン	お茶 鶏ごぼろご飯
21 木	ご飯 柿 さんまの南部焼き 五目きんぴら 根菜の味噌汁	お茶 菓子	牛乳 さんま さつま揚げ みそ	米 さといも 麩 グラニュー糖 油 三温糖 ごま ごま油 バター	かき にんじん ねぎ だいこん ごぼう しいたけ いんげん	牛乳 お麩ラスク
22 金	ご飯 梨 炒り豆腐 ブロッコリーサラダ じゃが芋の味噌汁	お茶 菓子	牛乳 豆腐 卵 みそ	米 ホットケーキミックス じゃがいも 三温糖 油	なし ブロッコリー ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり ほうれん草 コーン さやえんどう しいたけ いんげん	牛乳 ほうれん草ケーキ
25 月	ご飯 オレンジ 鶏肉の甘酢炒め チンゲン菜のおひたし さつま芋の味噌汁	ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ツナ みそ かつお節	米 さつまいも 三温糖 ごま油	オレンジ たまねぎ チンゲンサイ にんじん なす しいたけ パプリカ	牛乳 菓子
26 火	ご飯 バナナ たらのみもじ焼き 小松菜の和え物 豆腐とほうれん草の味噌汁	りんごジュース	牛乳 たら 豆腐 しらす みそ	米 食パン マヨネーズ ごま 麩	バナナ こまつな ほうれん草 にんじん あおりの 切り干しだいこん	牛乳 カリカリトースト
27 水	焼きうどん さつま芋の甘煮 にら玉汁 梨	お茶 菓子	牛乳 豚肉 卵 ささ身	うどん さつまいも 米 三温糖 油 バター	なし たまねぎ キャベツ ミックスベジタブル なら マッシュルーム レーズン チンゲンサイ しいたけ えのきたけ にんじん	牛乳 カレーピラフ
28 木	ご飯 グレープフルーツ 野菜卵焼き ひじきの煮付け 中華スープ	アップルキャロット	牛乳 卵 豆腐 大豆 おから 油揚げ 干しえび	米 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく 片栗粉 三温糖 油 バター	グレープフルーツ にんじん ほうれん草 ねぎ チンゲンサイ しいたけ レーズン ひじき	牛乳 おからレーズンクッキー
29 金	ご飯 オレンジ かれの煮付け じゃが芋のバター炒め オクラのすまし汁	お茶 菓子	牛乳 かれい 豆腐 ベーコン	米 じゃがいも バター	オレンジ にんじん オクラ いんげん	牛乳 お月見デザート
30 土	ご飯 豆腐の海苔チーズ焼き なすの味噌炒め 大根のすまし汁	お茶 菓子	豆腐 チーズ ツナ みそ	米 はるさめ 麩 三温糖 ごま油	にんじん なす だいこん えのきたけ しいたけ こまつな のり	野菜ジュース 菓子

未満児 給与栄養量	エネルギー	491	kcal	たんぱく質	19.3	g
	脂質	14.5	g	食塩相当量	1.5	g
以上児 給与栄養量	エネルギー	523	kcal	たんぱく質	21.4	g
	脂質	16.2	g	食塩相当量	1.5	g

