

献立表

2023年09月 ゆめわかば保育園

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
04 月	ご飯 豆乳味噌汁 ひじき入りおろしバーゲン こまつな磯和え 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、たまねぎ、にんじん、しめじ、油揚げ、さつまいも、豆乳／豚ひき肉、食塩、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、ひじき、卵、パン粉、だいこん、きび砂糖、しょうゆ、本みりん／こまつな、にんじん、しょうゆ、焼きのり／キウイフルーツ／牛乳／マカロニ、鶏ひき肉、たまねぎ、なたね油、クリームコーン缶、牛乳、食塩、小麦粉	牛乳 コーンクリーム マカロニ	512(410) 23.0(18.4) 16.0(12.8) 1.4(1.1)
05 19 火	ご飯 味噌汁 魚の和風ステーキ 枝豆チーズサラダ 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、オクラ、ねぎ、にんじん／かじき、食塩、酒、無塩バター、にんにく、しょうゆ、本みりん、きび砂糖／キャベツ、えだまめ、きゅうり、にんじん、チーズ、きび砂糖、食塩、酢、なたね油／りんご／牛乳／⑤小麦粉、卵、油、きび砂糖、生クリーム、梨⑩小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、黒砂糖、なたね油	牛乳 ⑤誕生日ケーキ ⑩黒糖蒸しぱん	507(405) 22.8(18.2) 16.8(13.4) 1.5(1.2)
06 20 水	かきたまうどん じゃが芋とツナの煮物 果物	ゆでうどん、鶏もも肉、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんじん、卵、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、みりん、食塩／じゃがいも、ツナ水煮缶、しょうゆ、砂糖、本みりん／バナナ／牛乳／米、発芽玄米、あおのり、食塩、コーン／煮干し、しょうゆ、きび砂糖⑩もち米、米、つぶあん、きなこ、きび砂糖	牛乳 ⑥青のりコーン おにぎり おやつ小魚 ⑩おはぎ	524(419) 21.4(17.1) 11.9(9.6) 2.0(1.6)
07 21 木	ご飯 きのこスープ 魚のレモンソースがけ こまつなサラダ 果物	米、発芽玄米／しいたけ、しめじ、たまねぎ、無塩バター、コーン、洋風だしの素、食塩／たら、食塩、片栗粉、なたね油、レモン果汁、しょうゆ、きび砂糖／こまつな、にんじん、チーズ、酢、きび砂糖、しょうゆ、なたね油／梨／牛乳／食パン、きび砂糖、無塩バター、すりごま	牛乳 ごまラスク	493(395) 22.2(17.8) 15.4(12.3) 1.9(1.6)
08 22 金	キーマカレー スープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ゆで大豆、にんにく、なたね油、ホールトマト缶詰、カレールウ、豆乳／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、チンゲンサイ、ねぎ、じゃがいも、しょうゆ、食塩／バナナ、みかん缶、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖／牛乳／マカロニ、きな粉、砂糖	牛乳 マカロニきな粉	597(477) 22.7(18.2) 20.2(16.1) 1.6(1.3)
11 25 月	ご飯 味噌汁 鶏の中華味噌漬け焼き かぼちゃの煮物 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、こまつな、たまねぎ、木綿豆腐、鶏もも肉、にんにく、しょうが、無添加麦みそ、酒、きび砂糖、ごま油／かぼちゃ、きび砂糖、しょうゆ／キウイフルーツ／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、きび砂糖、なたね油、クリームチーズ	牛乳 チーズ蒸しぱん	496(397) 22.8(18.2) 14.9(11.9) 1.4(1.1)
12 26 火	ハンバーガー ガンボ コールスローサラダ 果物	パンズ、豚挽き肉、たまねぎ、食塩、ナツメグ、パン粉、卵、スライスチーズ、ケチャップ／にんにく、菜種油、鶏もも肉、たまねぎ、ピーマン、トマト缶、オクラ、洋風だしの素、食塩、ウスターソース／キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、食塩、きび砂糖、レモン汁、なたね油、マヨネーズ／バナナ／牛乳／コーンミール、小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、卵、食塩、なたね油、牛乳	牛乳 コーンブレッド	581(465) 26.0(20.8) 26.9(21.5) 2.1(1.7)
13 27 水	カレーパスタ コンソメスープ さつまいものごまバター 果物	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、オリーブ油、無塩バター、カレー粉、小麦粉、牛乳、トマトジュース(食塩無添加)、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩／キャベツ、えのきたけ、もやし、洋風だしの素、食塩／さつまいも、無塩バター、きび砂糖、すりごま／かき／牛乳／米、発芽玄米、酒、食塩、えだまめ、しらす干し	牛乳 枝豆おにぎり	612(484) 22.7(18.1) 17.1(13.7) 1.3(1.1)
14 28 木	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き ひじきのごま和え 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、にんじん、キャベツ、油揚げ／さば、食塩、酒／もやし、にんじん、こまつな、ひじき、しょうゆ、きび砂糖、しょうゆ、すりごま／りんご／牛乳／玉ねぎ、人参、コーン、トマトジュース(食塩無添加)、無添加麦みそ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、豆乳、オリーブ油／ロールパン	牛乳 ミネラルトマトスープ ロールパン	510(408) 23.7(19.0) 19.2(15.4) 1.8(1.5)
01 15 29 金	麻婆丼 中華スープ 春雨サラダ 果物	米、発芽玄米、木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、ごま油、無添加麦みそ、きび砂糖、しょうゆ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、片栗粉／コーン、えのきたけ、チンゲンサイ、生わかめ、中華だしの素、食塩、しょうゆ／はるさめ、きゅうり、にんじん、緑豆もやし、ツナ水煮缶、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ／梨／牛乳／①⑤小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、きび砂糖、牛乳、チーズ②白玉粉、絹豆腐、きび砂糖、しょうゆ、片栗粉(小麦粉)、重曹、さつまいも、きび砂糖、食塩	牛乳 ①⑤チーズ スコーン ②月見団子 未満児： 月見まんじゅう	528(422) 22.2(17.8) 20.2(16.1) 1.7(1.4)

○行事・食育 ※仕入れの都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

- 5日 幼児9月生まれお祝いご飯
- 12日 世界の料理～アメリカ～
- 20日 お彼岸 おやつ:おはぎ
- 29日 十五夜 月見団子作り

