

献立表

2023年09月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギーたんぱく質 脂質 食物繊維
01 金	御飯、鶏肉のケチャップ煮、 パスタサラダ、コンソメスー プ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、 しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、/スパゲ ティー、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、/キャベツ、たまねぎ、 にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/コーンフレーク、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、コーンフ レーク	595(551) 22.6(20.3) 18.0(17.3) 3.2(2.8)
02 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃 厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
04 月	御飯、筑前煮、小松菜のお かかあえ(もやし)、豆腐み そ汁(わかめ)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんに やく、いんげん、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/こまつな、もやし、 にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、かつお節、/木綿豆腐、ねぎ、カットわか め、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/麦茶(浸出 液)、/パピコ、/塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、麦茶、アイス(パ ピコ)、せんべい	467(443) 15.5(15.7) 6.5(8.1) 4.0(3.1)
05 火	食パン、味噌ラーメン、ミ ートボール、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/生中華めん、キャベツ、にんじ ん、コーン缶、もやし、わかめ(生)、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あ じ、水、/ミートボール、/バナナ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、	◎ヨーグルト、◎せん べい、牛乳、マカ ロニきな粉あえ	492(406) 21.3(16.6) 14.5(8.7) 6.6(5.3)
06 水	御飯、豚肉のしょうが焼き (玉ねぎ)、ひじきの炒り煮、 みそ汁(キャベツ)、なし	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、たまねぎ、油、しょうゆ、しょうが、みり ん、酒、/ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、水、ほんだ し、/キャベツ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/なし、/ 牛乳、/小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚肉(もも・脂身付)、ながいも、あおの り、かつお節、油、おたふくお好みソース、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、お好み焼き	593(555) 25.5(22.0) 19.6(18.3) 5.0(4.2)
07 木	キッスビビンバ、粉ふき芋、 はるさめの中華スープ、バ ナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、鶏ひき肉、豚ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんに く、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、こまつな、しょうゆ、ごま油、ご ま、/じゃがいも、食塩、あおのり、/キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの 素、食塩、水、/バナナ、/牛乳、/かぼちゃ、ホットケーキミックス、牛乳、砂 糖、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、かぼちゃ 蒸しパン	559(472) 19.5(16.9) 14.8(13.3) 5.9(4.2)
08 金	御飯、鮭のフライ、もやしの ナムル、みそけんちん汁、オ レンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中 濃ソース、/もやし、カットわかめ、コーン缶、ごま油、すりごま、しょうゆ、/木 綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、さといも、ねぎ、ごま油、水、淡色みそ、ほ んだし、/オレンジ、/牛乳、/ビスケット、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ビスケット	592(559) 26.3(23.4) 18.2(17.5) 4.2(3.6)
09 土	おにぎり、メンチカツ、バナ ナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、 /揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
11 月	御飯、肉じゃが、なすの味噌 炒め、豆腐スープ(わかめ)、 オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、し らたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、/なす、油、ピーマン、にんじん、ご ま油、淡色みそ、砂糖、酒、/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、水、中華だしの 素、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/クリームパン、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、クリームパ ン	579(486) 21.1(17.6) 17.5(14.6) 8.0(5.8)
12 火	食パン、冷やし中華、キャ ベツのごまマヨあえ、バナ ナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/生中華めん、卵、ハム、きゅうり、 カットわかめ、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん、/キャベツ、 にんじん、ちくわ、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま、/バナナ、/牛乳、/米、か つお節、ごま、しょうゆ、	◎ヨーグルト、◎せん べい、牛乳、おか かおにぎり	553(476) 21.0(18.6) 16.9(11.4) 5.8(4.6)
13 水	御飯、鶏の唐揚げ、パンサン スー、みそ汁(もやし、わか め)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗 粉、油、/はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま 油、/もやし、にんじん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/ オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ゼリー、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、麦茶、ゼリー、せん べい	509(530) 20.2(19.0) 8.8(11.6) 2.5(2.4)
14 木	御飯、炒り豆腐、きゅうりの 昆布あえ、麩のすまし汁 (青梗菜)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、しらたき、干しいたけ、 にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、/きゅうり、塩こんぶ、/焼 ふ(車ふ)、チンゲンサイ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/バナナ、/牛 乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、フライドポ テト	554(501) 19.6(17.8) 18.3(16.0) 3.5(2.8)
15 金	御飯、鮭の照り焼き、小松菜 のあえ物、みそ汁(じゃがい も、えのき)、なし	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、しょうゆ、みりん、油、/こまつな、もやし、 にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、/じゃがいも、えのきたけ、ねぎ、水、 米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/なし、/牛乳、/野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、野菜かり んとう	575(540) 26.2(22.1) 15.2(14.8) 5.0(4.0)
16 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃 厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)

献立表

2023年09月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18月	敬老の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
19火	ロールパン五目焼きそば、もやしの中華風和え物、かに豆腐汁、オレンジ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／ロールパン、／焼きそばめん、豚肉(もも・脂身付)、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、こしょう、／もやし、にんじん、こまつな、酢、ごま油、しょうゆ、砂糖、／木綿豆腐、かにかまぼこ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩、片栗粉、／オレンジ、／牛乳、／米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、わかめおにぎり	496(399) 20.4(15.6) 15.7(9.9) 4.5(3.4)
20水	御飯、まぐろのフライ、ごぼうとコーンのサラダ、コンソメスープ、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／まぐろ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース、／ごぼう、にんじん、コーン缶、ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし、／キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／麦茶(浸出液)、／プリン、／塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、プリン、せんべい	558(585) 23.3(23.9) 12.8(16.4) 3.4(2.8)
21木	御飯、厚揚げとじゃが芋のどぼろ煮、レタスとトマトのサラダ、みそ汁(だいこん)、ぶどう(テラウエア)	牛乳、／塩せんべい、／米、／生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、／レタス、トマト、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、／だいこん、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／ぶどう、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ラスク	600(539) 19.6(17.6) 19.2(16.8) 6.7(5.4)
22金	御飯、ひき肉カレー、春雨サラダ、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター、／はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、／バナナ、／牛乳、／スティックパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、スティックパン	628(587) 18.9(17.5) 20.2(19.0) 6.2(5.3)
23土	秋分の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
25月	御飯、鶏肉の洋風照り焼き、切干し大根の旨煮、みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、マヨネーズ、オイスターソース、食塩、こしょう、油、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん、水、ほんだし、／キャベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／ヨーグルト(加糖)、／スナッククラッカー、	◎牛乳、◎せんべい、麦茶、ヨーグルト、クラッカー	560(475) 22.0(18.0) 19.9(15.0) 3.0(2.3)
26火	ロールパン、なすのミートスパゲティ、三色サラダ、野菜スープ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／ロールパン、／スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、なす、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、／ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、／じゃがいも、にんじん、キャベツ、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛乳、／ホットケーキ粉、調製豆乳、ココア(ピュアココア)、卵、メープルシロップ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ホットケーキ(ココア)	582(458) 23.6(18.0) 21.3(14.1) 7.9(6.1)
27水	御飯、鮭の塩焼き、ポテトサラダ、チンゲン菜のスープ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、食塩、／じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、／チンゲンサイ、えのきたけ、ごま油、水、食塩、中華だしの素、／オレンジ、／牛乳、／米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、おいなりさん	647(585) 27.4(23.6) 21.0(19.1) 5.0(3.9)
28木	御飯、マーボー豆腐、きゅうりのごま和え、わかめスープ(もやし)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／きゅうり、すりごま、しょうゆ、砂糖、／カットわかめ、もやし、ねぎ、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、／バナナ、／ジョアブレン、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、ジョア、あられせんべい	519(513) 18.1(18.5) 11.0(12.7) 2.9(2.3)
29金	御飯、メンチカツ、コールスローサラダ、かき玉汁、りんご	牛乳、／ビスケット、／米、／メンチカツ(冷凍)、油、／キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、／卵、たまねぎ、チンゲンサイ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、片栗粉、／りんご、／牛乳、／まんじゅう(蒸し)、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、お月見まんじゅう	614(541) 18.8(16.8) 18.1(17.2) 2.9(2.3)
30土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)

*献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上では秋になりました。
旧暦の8月15日「十五夜」は、秋の美しい月を觀賞しながら、秋の収穫に感謝する行事です。今年は、9月29日が十五夜です。
秋に収穫される食材に感謝しながら、家族でお月見するのもいいですね。

