

献立表

2023年09月

持田保育園

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、オレンジ	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、/オレンジ、/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	580(541) 22.6(20.2) 18.0(17.3) 3.1(2.7)
02 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(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、/サブレ、/米、/鶏もも肉、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにゃ 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、◎サブレ、 麦茶、アイス(パピ コ)、せんべい	467(479) 15.5(15.9) 6.5(10.6) 4.0(3.2)
05 火	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、/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	497(410) 21.5(16.8) 13.7(8.1) 7.0(5.6)
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、/カステラ、ホイップクリーム、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、ワッフル	579(495) 19.9(17.5) 17.1(15.1) 5.7(4.1)
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、/サブレ、/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、◎サブレ、 牛乳、クリームパン	579(523) 21.1(17.8) 17.5(17.1) 8.0(6.0)
12 火	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、/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	559(481) 20.9(18.6) 16.3(10.9) 6.1(4.9)
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、鮭の塩焼き、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、/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	551(528) 23.9(21.4) 13.8(14.0) 5.0(4.0)
16 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(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

持田保育園

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	御飯.厚揚げとじゃが芋の どぼろ煮.キャベツとトマト のサラダ.みそ汁(だいご ん).ぶどう(テラウエア)	元気ヨーグルト、/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、/キャベツ、トマト、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/だいごん、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、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ラスク	603(514) 19.8(16.1) 19.3(13.3) 7.0(5.5)
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)、/牛乳、砂糖、ゼラチン、水、黒砂糖、水、きな粉、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、牛乳ゼリー、せんべい	613(610) 25.8(25.0) 13.4(16.0) 3.9(3.2)
21木	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	牛乳、/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、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、わかめおにぎり	496(426) 20.4(17.3) 15.7(13.4) 4.5(3.4)
22金	御飯.メンチカツ.コールス ローサラダ.かき玉汁.バナ ナ	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、/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	604(564) 19.4(17.9) 19.0(18.0) 2.4(2.2)
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. 切り干し大根の旨煮.みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ).オレンジ	牛乳、/サブレ、/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)、/スナックラッカー、	◎牛乳、◎サブレ、麦茶、ヨーグルト、クッキー	560(511) 22.0(18.2) 19.9(17.5) 3.0(2.4)
26火	なすのミートスパゲティー. 青菜とコーンのソテー.野 菜スープ.バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/スパゲティー、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、/こまつな、もやし、コーン缶、油、食塩、コンソメ、/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(ビュアココア)、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)	567(474) 22.9(18.4) 17.9(12.2) 7.9(6.3)
27水	御飯.かじきの煮つけ.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、/かじき、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、/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	662(591) 26.3(22.0) 22.4(19.9) 5.0(3.9)
28木	御飯.マーボー豆腐.はるさ めの酢の物.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、/はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、食塩、/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	538(524) 17.9(18.3) 10.5(12.3) 3.0(2.3)
29金	御飯.ひき肉カレー.春雨サ ラダ.りんご	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、/りんご、/牛乳、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、せんべい	596(565) 17.7(16.6) 19.3(18.2) 5.7(4.9)
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。

