

令和5年度 9月 献立表

宮保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 金	麦ごはん 鮭の塩焼き おからのおかげ みそ汁(さといも) 果物(オレンジ)	米、さといも、押 麦、なたね油、三温 糖、さつまいも	牛乳、さけ、おか ら、鶏肉、みそ、油 揚げ	オレンジ、たまね ぎ、にんじん、えの きたけ、ねぎ、国産 干しこいだけ、カッ トわかめ	どうぶつヨーチ 牛乳 未:星のおせんべい
04 月	ごはん 宿難かぼちゃのそぼろあんか け もやしのごま和え みそ汁(あおさ) 果物(梨)	米、三温糖、片栗 粉、白いりごま	牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、みそ	宿難かぼちゃ、梨、 もやし、だいこん、 きゅうり、ねぎ、に んじん、あおさ	塩せんべい 牛乳
05 火	梅干しごはん 白身魚のマヨネーズ焼き ささげの煮しめ 豚汁	米、マヨドレ、つき こん、三温糖	牛乳、ほき、豚肉、 みそ	にんじん、ささげ、 だいこん、ねぎ、ご ぼう、梅干し	フルーチェ
06 水	ターメリックライス ドライカレー ブロッコリーとりんごのサラ ダ コンソメスープ 飛騨ヨーグルト	米、さつまいも、三 温糖、油、なたね油	牛乳、ヨーグルト、 あいびき肉、無糖 ヨーグルト、粉チー ズ	たまねぎ、ブロッコ リー、カットトマト缶、 りんご、にんじん、ピ ーマン、コーン、トマト ピューレ、干しうどん	ミレービスケット 牛乳
07 木	ごはん 鮭のレモン焼き ほうれん草とコーンのサ ラダ さつま汁	米、さつまいも、マ ヨドレ、サラダ・ス パゲティー	牛乳、さけ、みそ、 油揚げ	ほうれんそう、にん じん、たまねぎ、ね ぎ、コーン、レモン 果汁、ミカンゼリー	いちごシャーベッ ト 未:国産ミカンゼリー
08 金	ごはん 豆腐の野菜あんかけ たたききゅうり みそ汁(わかめ) 果物(りんご)	米、じゃがいも、押 麦、油、白いりご ま、三温糖、片栗 粉、ごま油	牛乳、国産揚げ出し 豆腐、合わせみそ	きゅうり、りんご、 たまねぎ、まいた け、ねぎ、にんじ ん、カットわかめ	ももゼリー
11 月	雑穀ごはん 大根と豚肉の煮物 ゆかり和え みそ汁(豆腐)	米、なたね油、三温 糖	牛乳、豚肉、木綿豆 腐、みそ	だいこん、キャベ ツ、たまねぎ、にん じん、きゅうり、し めじ	手作り水ようかん
12 火	麦ごはん さかなの唐揚げ ほうれん草の納豆和え みそ汁(豆腐) 果物(梨)	米、片栗粉、押麦、 ごま油	牛乳、ほき、木綿豆 腐、挽きわり飛騨 納豆、みそ	梨、ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、え のきたけ、しょう が、カットわかめ	きなこ棒 牛乳 未:はと麦おこし
13 水	みそラーメン 大学芋 果物(オレンジ)	中華麺、さつまいも、 米菓子、コーンフレー ク、無塩バター、黒砂 糖、三温糖、油、黒い りごま	牛乳、豚肉、みそ	オレンジ、もやし、 キャベツ、コーン、 ねぎ、にんじん、に んにく、しょうが	手作り米ぽんバー 牛乳
14 木	ごはん 飛騨牛とごぼうの炒め煮 きゅうりの酢のもの、 みそ汁	米、三温糖、なたね 油	牛乳、飛騨牛、み そ、油揚げ	たまねぎ、きゅう り、ごぼう、かぼ ちゃ、ごまつな、し めじ、カットわかめ	ねじりんぼ 牛乳
15 金	ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 コールスローサラダ すくな南瓜のスープ 果物(梨)	ロールパン、片栗 粉、なたね油、三温 糖、油	牛、鶏肉、牛乳、生 クリーム	梨、すくな南瓜ペース ト、キャベツ、たまね ぎ、トマトピューレ、 にんじん、コーン	おさつチップ 牛乳
19 火	カレーライス チキンカツ きゅうりの福音和え 和梨ゼリー	米、じゃがいも、パ ン粉、小麦粉、なた ね油	牛乳、鶏肉、ツナ油 漬け	国産和梨ゼリー、 きゅうり、たまね ぎ、にんじん、福音 漬	みたらし団子 牛乳 未:いちごスティック ケーキ

運動会応援メニュー

令和5年度 9月 献立表

宮保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 水	きのこうどん さつま芋のかき揚げ バナナ	うどん、さつまいも、小麦粉、油、三温糖	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、まいだけ、しめじ、みつば、国産干ししいたけ	おとうふピスケット 牛乳
21 木	チキンピラフ 星のマカロニスープ フルーツヨーグルト	米、フライドポテト、油、米粉マカロニー	牛乳、無糖ヨーグルト、ツナ油漬、黒豆煮、牛乳	たまねぎ、ミニトマト、にんじん、みかん缶、バナナ、パイン缶、黄桃、国産ぶどうゼリー、マッシュルーム、コーン、きざみのり	ABCピスケット 牛乳
22 金	ごはん 煮魚 小松菜とカリカリじゃこのお浸し かき玉汁（みつば）	米、三温糖、白いりごま、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、卵、しらす干し	こまつな、にんじん、たまねぎ、みつば、しょうが、国産干ししいたけ	おはぎ 牛乳 未：たまりせんべい
25 月	ごはん 秋野菜の揚げ煮 春雨の三杯酢 みそ汁（なめこ）	米、さつまいも、片栗粉、はるさめ、三温糖、なたね油	牛乳、鶏肉、みそ	みかん缶 ショーエイ、れんこん、だいこん、なめこ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ、カットわかめ	コーンバー 牛乳
26 火	麦ごはん 鰯の西京焼き キャベツの胡麻ネーズ和え とうがん汁 果物（オレンジ）	米、無塩バター、小麦粉、マヨドレ、てんさい糖、押麦、片栗粉、白ごま	牛乳、さわら、卵、鶏肉	キャベツ、オレンジ、とうがん、きゅうり、ねぎ、にんじん、国産干ししいたけ	おしゃぶり昆布飲むヨーグルト 未：フルーツラムネ
27 水	ごはん 鶏肉のカレー焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁（わかめ）	米、さつまいも	牛乳、鶏肉、合わせみそ、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、カットわかめ、にんにく	ミルクスティック 牛乳
28 木	中華飯 蒸しシュウマイ 春雨スープ 果物（りんご）	米、はるさめ、ごま油、片栗粉	飲むヨーグルト、無添加国産ポークシュウマイ、豚肉	りんご、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、たけのこ、ねぎ、しょうが、カットわかめ	手作りりんごケーキ 牛乳
29 金	ごはん 鶏の照り焼き ひじきと小松菜のサラダ お月見汁 果物（りんご）	米、美女もち、マヨドレ、さといも、三温糖、白ごま	牛乳、鶏肉、ツナ油漬、油揚げ	こまつな、りんご、にんじん、だいこん、ねぎ、コーン、国産干ししいたけ、国産米ひじき	お月見大福 牛乳 未：十五夜ゼリー

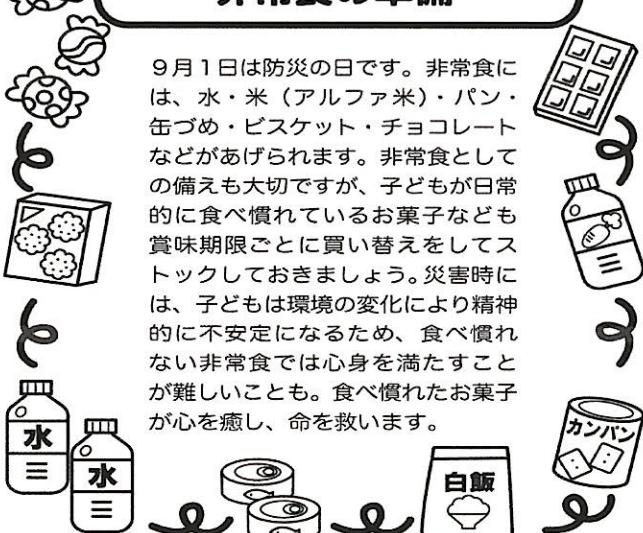
お誕生日お祝いメニュー・お月見メニュー

非常食の準備

* 今月の栄養価（1日平均）

エネルギー	541Kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	14.4g
食塩	1.6g

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ピスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



*未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。

*土曜日は、お菓子がでます。

*食材の都合により献立を変更する場合があります。