

令和5年度 9月 献立表

龍華保育園

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 おからの煮付け 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 干しいたけ、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 宿衛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)	米、三温糖、片栗 粉、白いりごま	牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、みそ	宿衛かぼちゃ、トマ ト、もやし、だいこ ん、きゅうり、ね ぎ、にんじん、あお さ	まるかじり飛騨ト マト
05 火	梅干しごはん 自身魚のマヨネーズ焼き ささげの煮しめ 豚汁 くだもの(梨)	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、梨	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、干しぶどう	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 さつまい みそ汁	米、さつまいも、マ ヨドレ、サラダ・ス パゲティ	牛乳、さけ、みそ、 油揚げ	ほうれん草、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、ほうれん草、 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	手作り米ほんパー 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、こまつな、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、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	麦ごはん 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、押 麦 はくばく800g	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	みたらし団子 牛乳 未：いちごスティック ケーキ

令和5年度 9月 献立表

龍華保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱どかになるもの	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 さつまいものかき揚げ 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、まいたけ、しめじ、みつば、国産干しいたけ	とうふビスケット 牛乳
21 木	中華飯 蒸しシュウマイ 春雨スープ 果物（りんご）	米、フレンチフライマッケイン、はるさめ、油、米粉マカロニ、ごま油、片栗粉	飲むヨーグルト、牛乳、無添加国産ポークシュウマイ、無糖ヨーグルト、豚肉、ツナ油漬、黒豆	たまねぎ、にんじん、りんご、ミニトマト、チンゲンサイ、パイン缶、バナナ、みかん缶、黄桃	おしゃぶり昆布 飲むヨーグルト 未：フルーツラムネ
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、さわか、卵、しらす干し	ごまつな、にんじん、たまねぎ、みつば、しょうが、国産干しいたけ	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、合わせみそ	みかん缶、れんこん、だいこん、なめこ、にんじん、きゅうり、冷凍フロッコリー、ねぎ、カットわかめ	コーンバー 牛乳
26 火	応援ライス 星のマカロニスー フルーツヨーグルト	米、フライドポテト、マヨドレ、油、米粉マカロニ、押麦、片栗粉、白ごま	牛乳、ヨーグルト、さわか、無糖ヨーグルト、ツナ油漬、黒豆	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、とうがん、トマト、にんじん、バナナ、パイン、みかん、きゅうり、黄桃、マッシュルーム、コーン、ゼリー、ねぎ、のり、干しいたけ	ABCビスケット 牛乳
運動会応援メニュー					
27 水	カレーライス チキンカツ きゅうりの福神和え 和梨ゼリー	米、じゃがいも、さつまいも、パン粉、小麦粉、なたね油	牛乳、鶏肉、ツナ、みそ、かつお節	梨ゼリー、きゅうり、たまねぎ、フロッコリー、にんじん、しめじ、福神漬、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	麦ごはん 鯖の西京焼き キャベツの胡麻ネーズ和え とうがん汁 果物（オレンジ）	米、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、てんさい糖、パン粉、マヨドレ、油、押麦、片栗粉、なたね油、白ごま	牛乳、さわか、鶏肉、卵、鶏肉、ツナ	きゅうり、国産和梨ゼリー、キャベツ、オレンジ、りんご、とうがん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、福神漬、国産干しいたけ	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	ごまつな、りんご、にんじん、だいこん、ねぎ、コーン、国産干しいたけ、国産米ひじき	お月見大福 牛乳 未：十五夜ゼリー
お誕生月お祝いメニュー・お月見メニュー					

*今月の栄養価（1日平均）

エネルギー	543Kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	14.4g
食塩	1.5g

- *未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。
- *土曜日は、お菓子だけです。
- *食材の都合により献立を変更する場合があります。

非常食の準備

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・ビスケット・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。

