

令和4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 木	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き ポテトサラダ みそ汁(白菜)	米、じゃがいも、マヨドレ	鶏肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	みかん缶、黄桃、バナナ、きゅうり、はくさい、パイン缶、国産ぶどうゼリー、にんじん、しいたけ、にんにく	フルーツポンチ
02 金	麦ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮つけ みそ汁(さといも)	米、さといも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さけ、みそ、油揚げ	たまねぎ、国産長ひじき、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	お菓子 牛乳
05 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) 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	宿衛かぼちゃ、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
06 火	梅干しごはん 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツのお浸し 豚汁	米、マヨドレ、つきごん、三温糖、じゃがいも	牛乳、ほき、豚肉、みそ	にんじん、キャベツ、だいこん、ねぎ、ごぼう、うめ干し、国産和梨ゼリー	苺フルーチェ
07 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、ヨーグルト、○食べる煮干し、粉チーズ	たまねぎ、フロッコリー、カットトマト、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	野菜スナック 牛乳
08 木	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)	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	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	いちごシャーベット 未：国産ミカンゼリー
09 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(美女もち)	米、美女もち、マヨドレ、さといも、三温糖、白いりごま お月見メニュー	牛乳、鶏肉、ツナ油漬、油揚げ	こまつな、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
12 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	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、まいたけ、カットわかめ	手作り水ようかん
13 火	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	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	ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ、コーン、レモン果汁	きなこ棒 牛乳 未：はと麦おこし
14 水	みそラーメン 大学芋 果物(オレンジ)	中華麺、さつまいも、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	お菓子 牛乳
15 木	麦ごはん サバの塩焼き 切干大根の煮付け みそ汁(こまつな)	米、米菓子、コーンフレーク、無塩バター、三温糖、なたね油	牛乳、さば、木綿豆腐、油揚げ、みそ	にんじん、国産切干だいこん、こまつな、えのきたけ	手作り米ぼんバー 牛乳
16 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、油、三温糖	牛乳、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

令和4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	
20 火	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、油、 ごま油 かどや 1650ml、片 栗粉	牛乳、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	おはぎ 牛乳 未：たまりせんべい
21 水	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	みたらし団子 牛乳 未：いちごスティッ クケーキ
22 木	カレーライス チキンカツ キャベツの福神和え 和梨ゼリー	米、じゃがいも小麦 粉、パン粉、油、な たね油	牛乳、鶏肉、ツナ	和梨ゼリー、キャベ ツ、たまねぎ、にん じん、きゅうり、福 神漬	ミレービスケッ ト 牛乳
26 月	ごはん 揚げ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、油、片栗粉、白 いりごま、三温糖、 ごま油	牛乳、豆腐、みそ	きゅうり、りんご、だ いこん、たまねぎ、ま いたけ、ねぎ、にんじ ん、えのきだけ、みつ ば、カットわかめ	お菓子 牛乳
27 火	麦ごはん 鱈の西京焼き キャベツの胡麻ネーズ和え とうがん汁	米、マヨドレ、はく ばく、片栗粉、白す りごま、白いりごま	飲むヨーグルト、さ わら、鶏肉	キャベツ、とうがん、 きゅうり、ねぎ、にん じん、おしゃぶりこん ぶ、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
28 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、 国産干ししいたけ	ミルクスティッ ク 牛乳
29 木	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 わかめときゅうりの酢のもの みそ汁(かぼちゃ)	米、無塩バター、小 麦粉、てんさい、三 温糖、なたね油	牛乳、飛騨牛、卵、 みそ、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、 りんご、ごぼう、かぼ ちゃ、こまつな、しめ じ、カットわかめ	手作りりんご ケーキ 牛乳
30 金	ごはん 鶏肉と秋野菜の揚げ煮 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、れんこん、 だいこん、なめこ、に んじん、きゅうり、フ ロココリー、ねぎ、 カットわかめ	ミニドーナツ 牛乳 未：お米でスイート ポテト

お誕生月お祝いメニュー

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。

*今月の栄養価(1日平均)

エネルギー	563Kcal
たんぱく質	21.6g
脂質	15.9g
食塩	1.6g

*未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。

*土曜日は、お菓子がです。

*食材の都合により献立を変更する場合があります。

