

2023年度9月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

高鷲保育園

日	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(朝思のみ)	午後のおやつ
		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)	せせりの油淋鶏(ユーリンチー)はるさめの酢の物さつま芋と大根のみそ汁ごはん	七分つき米、米、さつまいも(皮付)、はるさめ、上白糖、油、片栗粉、白ごま	牛乳、鶏もも肉、みそ、かつお節	体の調子を整えるもの		ポテトフライ 焼きおにぎり 牛乳
02 (土)	ピピンバ 韓国風スープ	米、さつまいも、アレルギー用マーガリン、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、粒コーン缶、わかめ		レーズン 米粉のココアマルクッキー 牛乳
04 (月)	鶏肉のマーメイド焼き キャベツと大豆のサラダ かぼちゃとめじの和風スープごはん	七分つき米、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、調製豆腐、ベーコン、大豆、ちりめんじゃこ	キャベツ、かぼちゃ、しめじ、にんじん、きゅうり、マーメイド・低糖度		にんじんせんべい 米粉のココア蒸しパン 牛乳
05 (火)	肉豆腐 白菜ときゅうりのおかか和え 納豆ごはん	七分つき米、小麦粉、マーガリン、ソフトタイプ、グラニュー糖、三温糖	牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、納豆、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、青ねぎ、もやし、マーメイド・低糖度		ウインナー オレンジジュース 牛乳
06 (水)	秋野菜カレー(完了:牛肉と野菜の煮物) ごぼうサラダ きゅうりスティック	米、さつまいも、わらび餅粉、上白糖、油、白ごま、三温糖	牛乳、牛肉(もも)、マヨドレ、きな粉、みそ	いちじく、たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、つきごんにやく、エリンギ、粒コーン缶、三度豆、しめじ		蒸し芋 いちじく わらび餅 牛乳
07 (木)	ガバラライス プロッキーのみそマヨネーズ和え 豆腐とにらのスープ	七分つき米、マカロニ、マヨネーズ、上白糖、油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、きな粉、みそ	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、もやし、にんじん、きゅうり、にら、レモン果汁、にんにく		レーズン マカロニのあべ川 牛乳
08 (金)	五目寿司 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック トマト キャベツともやしのみそ汁	米、小麦粉、上白糖、揚げ油、片栗粉、油、三温糖	調製豆腐、鶏もも肉、みそ、ちりめんじゃこ、高野豆腐	きゅうり、トマト、オニオン、アスパラ、かたんぼ、ちりめんじゃこ(水煮)、かたんぼ、干しいたけ、しょうが、豚ひき肉、にんにく		ポテトフライ ココアケーキ フルーツゼリー 豆乳
09 (土)	ミックスピラフ ポークカレー	さつまいも、米、油	牛乳、シーチキン、えび(むき身)、豚肉(もも)、大豆	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、セロリ、粒コーン缶、パセリ		レーズン 焼き芋 牛乳
11 (月)	鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜の白和え 大根と舞茸のすまし汁ごはん	七分つき米、食パン、塩こうじ、三温糖、マーガリン、ソフトタイプ、白ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、こしあん(生)、みそ	だいこん、こまつな、にんじん、つきごんにやく、まいたけ、カットわかめ		にんじんせんべい あんバター二ツ豆 牛乳
12 (火)	サワラの塩焼き 里芋と鶏肉の旨煮 小松菜と人参のみそ汁ごはん	七分つき米、さといも、上白糖、油、三温糖	牛乳、さわら、鶏もも肉、みそ	ぶどう濃縮果汁、りんご、だいこん、こまつな、もやし、にんじん、三度豆、かたんぼ		蒸し芋 ぶどうゼリー りんご 牛乳
13 (水)	梅の豚しゃぶうどん ひじきと大豆のおかかマヨ田作り(完了:タイの煮物)	ゆでうどん、ビーフン、三温糖、油、ごま油、白ごま、上白糖	牛乳、豚肉(ばら)、牛肉(もも)、煮干し、大豆、マヨドレ、ちくわ、かつお節	にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、にら、粒コーン缶、ひじき、生わかめ、うめし		ウインナー 妙めビーフン 牛乳
14 (木)	すき焼き風炒め かぼちゃの含め煮 切り干し大根のみそ汁ごはん	七分つき米、小麦粉、油、上白糖、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、みそ、桜えび	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、にんじん、しらたき、白ねぎ、にら、切り干しだいこん、青ねぎ		レーズン 芋デミ 牛乳
15 (金)	鮭の照り焼き キャベツとツナの梅和え じゃが芋とほうれん草のみそ汁ごはん	七分つき米、ロールパン、じゃがいも、油、グラニュー糖、片栗粉、上白糖、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、シーチキン、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、うめ干し		ポテトフライ ジュース 牛乳

* 昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。【麺類・カレーは除く】
繰り返し食べることで、苦手なものでも慣れるようにしています。

日	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(朝思のみ)	午後のおやつ
		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		
16 (土)	ピピンバ 韓国風スープ	米、さつまいも、アレルギー用マーガリン、ごま油、白ごま、黒ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、粒コーン缶、わかめ		レーズン 米粉の黒ごまクッキー 牛乳
19 (火)	秋野菜カレー(完了:牛肉と野菜の煮物) ごぼうサラダ きゅうりスティック	米、さつまいも、小麦粉、油、上白糖、白ごま、三温糖	牛乳、牛肉(もも)、マヨドレ、みそ	なし、たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、つきごんにやく、エリンギ、粒コーン缶、三度豆、しめじ		蒸し芋 紅芋ちんすこう 梨 牛乳
20 (水)	せせりの油淋鶏(ユーリンチー)はるさめの酢の物 さつま芋と大根のみそ汁ごはん	七分つき米、米、さつまいも(皮付)、はるさめ、上白糖、油、片栗粉、白ごま	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、生わかめ、青ねぎ、粒コーン缶、白ねぎ		ウインナー かやくおにぎり 牛乳
21 (木)	肉豆腐 白菜ときゅうりのおかか和え 納豆ごはん	七分つき米、ロールパン、三温糖	牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、納豆、チーズキッス、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、青ねぎ、もやし		レーズン 薫餅ロール チーズ 牛乳
22 (金)	鶏肉のマーメイド焼き キャベツと大豆のサラダ かぼちゃとめじの和風スープごはん	七分つき米、道明寺粉、油、上白糖、ごま油	調製豆腐、鶏もも肉、つぶしあん(砂糖添加)、ベーコン、大豆、ちりめんじゃこ	キャベツ、かぼちゃ、しめじ、にんじん、きゅうり、マーメイド・低糖度		ポテトフライ 【和菓子の日】 おはぎ 豆乳
25 (月)	鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜の白和え 大根と舞茸のすまし汁ごはん	七分つき米、塩こうじ、上白糖、三温糖、白ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆腐、木綿豆腐、みそ	だいこん、こまつな、かぼちゃ、にんじん、つきごんにやく、まいたけ、カットわかめ		にんじんせんべい かぼちゃの豆腐プリン 牛乳
26 (火)	すき焼き風炒め かぼちゃの含め煮 切り干し大根のみそ汁【絵本給食】:しらすどんしらす丼	七分つき米、焼ふ、マーガリン、ソフトタイプ、油、グラニュー糖、上白糖、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、金揚げしらす、みそ、きな粉	なし、かぼちゃ、はくさい、にんじん、たまねぎ、しらたき、白ねぎ、切り干しだいこん、青ねぎ		ポテトフライ きなこの鬆ラスク 梨 牛乳
27 (水)	ガバラライス プロッキーのみそマヨネーズ和え 豆腐とにらのスープ	七分つき米、クワッサン、マヨネーズ、油、上白糖	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ	キャベツ、かき、たまねぎ、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、もやし、にんじん、きゅうり、にら、レモン果汁、にんにく		ウインナー クワッサン(0歳・ロールパン) 柿(完了:りんご) 牛乳
28 (木)	梅の豚しゃぶうどん ひじきと大豆のおかかマヨ田作り(完了:タイの煮物)	ゆでうどん、さつまいも、三温糖、バター、油、白ごま、上白糖	牛乳、豚肉(ばら)、煮干し、大豆、マヨドレ、ちくわ、かつお節	にんじん、きゅうり、粒コーン缶、ひじき、生わかめ、うめ干し		レーズン さつま芋バナ 牛乳
29 (金)	サワラの塩焼き 里芋と鶏肉の旨煮 小松菜と人参のみそ汁ごはん	七分つき米、サンドイッチパン、さといも、油、三温糖	牛乳、さわら、鶏もも肉、クリーム(植物性脂肪)、みそ	だいこん、こまつな、もやし、にんじん、三度豆、みかん缶、パイ缶、レーズン		ポテトフライ フルーツサンド 牛乳
30 (土)	ミックスピラフ ポークビーンズ	米、メープルシロップ、油	牛乳、絹ごし豆腐、シーチキン、えび(むき身)、豚肉(もも)、大豆	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、セロリ、粒コーン缶、パセリ		レーズン 米粉のホットケーキ 牛乳

【和菓子の日】

今月はお彼岸に合わせて「おはぎ」を提供します。「ぼたもち」との違いはあんこの種類です。「春のぼたもちがこしあん」、「秋のおはぎが粒あん」とされています。また春は牡丹の花のように大きく丸く、秋は萩の花のように小さく上品に俵型と、大ききや形にも違いがあると言われてます。

今月の平均栄養価 (幼児/乳児)

エネルギー	519/406 (kcal)
タンパク質	20.8/15.5 (g)
脂質	16.3/13.0 (g)
食塩	2.0/1.4 (g)

【今月の旬の食材】

かぼちゃ・里芋・さつま芋
きのこ・梨・柿・いちじく

