



2023年9月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		黄	赤	緑	
1	金	お誕生会 麦茶 ヨーグルト	豆腐入りチキンナゲット スパゲッティサラダ すまし汁(お麩・オクラ)	牛乳 ケーキ	米・さつまいも・ごま・片栗粉・油・たまご パグッティ・マヨネーズ・お麩・ケーキ	豆腐・鶏肉・ハム・牛乳	玉葱・きゅうり・オクラ	塩・昆布だし・中華だし・かつおだし・醤油	
2	土	野菜せんべい	ごはん	回鍋肉 さつまいもごまヨサラダ 中華スープ(わかめ・長葱)	牛乳 稲荷入りおにぎり	米・油・砂糖・片栗粉・さつまいも・マヨネーズ・ごま・ごま油	豚肉・牛乳・稲荷揚げ	キャベツ・人参・ピーマン・きゅうり・玉葱・長葱・わかめ	酒・味噌・醤油・塩・中華だし
3	日								
4	月	麦茶 ビスケット	ごはん	秋刀魚の蒲焼き丼 オクラの磯肴和え すまし汁(チンゲン菜・えのき草)	牛乳 白ごまきな粉蒸しパン	米・片栗粉・油・砂糖・ホットケーキミックス粉・ごま	秋刀魚・牛乳・きな粉	生姜・のり・オクラ・人参・きゅうり・チンゲン菜・えのき草	酒・醤油・みりん・塩・かつおだし
5	火	麦茶 小魚せんべい	ごはん	ツナときのこのチーズオムレツ かぼちゃのサラダ スープ(キャベツ・人参)	牛乳 魚肉ソーセージパイ	米・油・マヨネーズ・パイ皮	卵・ツナ・チーズ・牛乳・魚肉ソーセージ	舞茸・エリンギ・玉葱・かぼちゃ・きゅうり・キャベツ・人参・にんにく	塩・ケチャップ・コンソメ
6	水	麦茶 ゼリー	ごはん	鶏肉のかわり焼き 冬瓜とベーコンのコンソメ煮 ミルクスープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 ふかし芋 味付け小魚	米・マヨネーズ・パン粉・油・片栗粉・じゃが芋・さつまいも	鶏肉・ベーコン・牛乳・味付け小魚	パセリ・冬瓜・いんげん・玉葱	塩・ケチャップ・コンソメ・醤油・味噌
7	木	麦茶 カルフムせんべい	うどん	カレーうどん チンゲン菜と豆腐のサラダ ヨーグルト	牛乳 栗ご飯	うどん・油・砂糖・ごま油・ごま・米・もち米	豚肉・油揚げ・牛乳・豆腐・ヨーグルト	玉葱・人参・なす・グリーンピース・チンゲン菜・きゅうり・栗	塩・かつおだし・カレールー・醤油・みりん・酢・さけ・昆布だし
8	金	麦茶 ヨーグルト	食パン	さつまいもときのこの豆乳クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ フルーツ(梨)	牛乳 納豆スパゲッティ	食パン・さつまいも・油・砂糖・スパゲッティ	鶏肉・豆乳・牛乳・納豆	玉葱・しめじ・エリンギ・人参・グリーンピース・コーン・キャベツ・きゅうり・梨・万能ねぎ・のり	クリームシチュールー・塩・酢・和風だし・醤油・みりん
9	土	麦茶 野菜せんべい	中華麺	あんかけ焼きそば マゼドアンサラダ 中華スープ(カニカマ・万能ねぎ)	牛乳 チーズドッグ	中華麺・ごま油・片栗粉・じゃが芋・砂糖・マヨネーズ・チーズドッグ	豚肉・カニカマ・牛乳	キャベツ・人参・玉葱・きゅうり・枝豆・万能ねぎ	塩・中華だし・醤油・酢
10	日								
11	月	麦茶 ビスケット	ごはん	鮭のムニエル もやしとベーコンのガーリックソテー かぼちゃのポターージュ	ヨーグルトドリンク りんごゼリー カルシウムウエハース	米・小麦粉・バター・油・砂糖・寒天・ウエハース	鮭・ベーコン・豆乳・ヨーグルトドリンク	もやし・人参・にんにく・かぼちゃ・玉葱・パセリ・りんご果汁	塩・コンソメ・醤油
12	火	麦茶 小魚せんべい	ふりかけごはん	ぎせい豆腐 里芋とツナのマヨネーズ和え 相性汁	牛乳 きのこ和風マカロニ	米・油・砂糖・里芋・マヨネーズ・さつまいも・しらたき・マカロニ	卵・豆腐・豚肉・ツナ・ベーコン・牛乳・ウインナー	いんげん・椎茸・人参・きゅうり・玉葱・しめじ・エリンギ・ほうれん草	ふりかけ・醤油・塩・かつおだし・味噌・和風だし
13	水	麦茶 ゼリー	ごはん	みそ豚 春雨とハムの中華サラダ 中華スープ(豆腐・もやし)	牛乳 ブルーベリージャムサンド	米・油・砂糖・春雨・ごま油・食パン・マーガリン	豚肉・ハム・豆腐・牛乳	キャベツ・長葱・わかめ・きゅうり・人参・もやし・ブルーベリージャム	酒・中華だし・醤油・味噌・塩・酢
14	木	麦茶 カルフムせんべい	ごはん	鶏肉とさつまいもの甘辛煮 チンゲン菜の納豆和え すまし汁(卵・いんげん)	牛乳 なめ茸ご飯	米・さつまいも・油・砂糖	鶏肉・納豆・かつお節・卵・牛乳	人参・しめじ・グリーンピース・チンゲン菜・きゅうり・いんげん・なめ茸・青のり	酒・かつおだし・醤油・塩
15	金	麦茶 ヨーグルト	ごはん	キーマカレー キャベツのごま酢和え マスカットゼリー	牛乳 かぼちゃもち	米・油・砂糖・ごま・ゼリー・片栗粉・バター	豚肉・大豆・牛乳	玉葱・人参・なす・ズッキーニ・ピーマン・にんにく・トマト・水菜・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ	酒・カレールー・コンソメ・ソース・ケチャップ・塩・酢・醤油

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	467	16.2	16.3	61.3	1.7
3~5歳	596	21.1	21.5	76.8	2.2



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		黄	赤	緑	
16	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	回鍋肉 さつまいもごまヨサラダ 中華スープ(わかめ・長葱)	牛乳 稲荷入りおにぎり	米・油・砂糖・片栗粉・さつまいも・マヨネーズ・ごま・ごま油	豚肉・牛乳・稲荷揚げ	キャベツ・人参・ピーマン・きゅうり・玉葱・長葱・わかめ	酒・味噌・醤油・塩・中華だし
17	日								
18	月			敬老の日					
19	火	麦茶 ビスケット	ごはん	ツナときのこのチーズオムレツ かぼちゃのサラダ スープ(キャベツ・人参)	牛乳 魚肉ソーセージパイ	米・油・マヨネーズ・パイ皮	卵・ツナ・チーズ・牛乳・魚肉ソーセージ	しめじ・エリンギ・玉葱・かぼちゃ・きゅうり・キャベツ・人参・にんにく	塩・ケチャップ・コンソメ
20	水	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鶏肉のかわり焼き 冬瓜とベーコンのコンソメ煮 ミルクスープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 ふかし芋 味付け小魚	米・マヨネーズ・パン粉・油・片栗粉・じゃが芋・さつまいも	鶏肉・ベーコン・牛乳・味付け小魚	パセリ・冬瓜・いんげん・玉葱	塩・ケチャップ・コンソメ・醤油・味噌
21	木	麦茶 ゼリー	うどん	カレーうどん チンゲン菜と豆腐のサラダ ヨーグルト	牛乳 二色おはぎ	うどん・油・砂糖・ごま油・ごま・もち米・米・あんこ	豚肉・油揚げ・牛乳・豆腐・ヨーグルト・きな粉	玉葱・人参・なす・グリーンピース・チンゲン菜・きゅうり	塩・かつおだし・カレールー・醤油・みりん・酢
22	金	麦茶 カルフムせんべい	食パン	さつまいもときのこの豆乳クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ フルーツ(梨)	牛乳 納豆スパゲッティ	さつまいも・のり・豆乳・クリームシチュールー	鶏肉・豆乳・牛乳・納豆	玉葱・しめじ・エリンギ・人参・グリーンピース・コーン・キャベツ・きゅうり・梨・万能ねぎ・のり	クリームシチュールー・塩・酢・和風だし・醤油・みりん
23	土			秋分の日					
24	日								
25	月	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鮭のムニエル もやしとベーコンのガーリックソテー かぼちゃのポターージュ	ヨーグルトドリンク りんごゼリー カルシウムウエハース	米・小麦粉・バター・油・砂糖・寒天・ウエハース	鮭・ベーコン・豆乳・ヨーグルトドリンク	もやし・人参・にんにく・かぼちゃ・玉葱・パセリ・りんご果汁	塩・コンソメ・醤油
26	火	麦茶 ヨーグルト	ふりかけごはん	ぎせい豆腐 里芋とツナのマヨネーズ和え 相性汁	牛乳 きのこ和風マカロニ	米・油・砂糖・里芋・マヨネーズ・さつまいも・しらたき・マカロニ	卵・豆腐・豚肉・ツナ・ベーコン・牛乳・ウインナー	いんげん・椎茸・人参・きゅうり・玉葱・しめじ・エリンギ・ほうれん草	ふりかけ・醤油・塩・かつおだし・味噌・和風だし
27	水	麦茶 ゼリー	ごはん	みそ豚 春雨とハムの中華サラダ 中華スープ(豆腐・もやし)	牛乳 ブルーベリージャムサンド	米・油・砂糖・春雨・ごま油・食パン・マーガリン	豚肉・ハム・豆腐・牛乳	キャベツ・長葱・わかめ・きゅうり・人参・もやし・ブルーベリージャム	酒・中華だし・醤油・味噌・塩・酢
28	木	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鶏肉とさつまいもの甘辛煮 チンゲン菜の納豆和え すまし汁(卵・いんげん)	牛乳 なめ茸ご飯	米・さつまいも・油・砂糖	鶏肉・納豆・かつお節・卵・牛乳	人参・しめじ・グリーンピース・チンゲン菜・きゅうり・いんげん・なめ茸・青のり	酒・かつおだし・醤油・塩
29	金	麦茶 ビスケット	ごはん	お月見キーマカレー キャベツのごま酢和え 月形星型ゼリー	牛乳 お月見かぼちゃもち	米・油・砂糖・ごま・ゼリー・片栗粉・バター	豚肉・大豆・牛乳	玉葱・人参・なす・ズッキーニ・ピーマン・にんにく・トマト・水菜・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ	酒・カレールー・コンソメ・ソース・ケチャップ・塩・酢・醤油
30	土	麦茶 カルフムせんべい	中華麺	あんかけ焼きそば マゼドアンサラダ 中華スープ(カニカマ・万能ねぎ)	牛乳 チーズドッグ	中華麺・ごま油・片栗粉・じゃが芋・砂糖・マヨネーズ・チーズドッグ	豚肉・カニカマ・牛乳	キャベツ・人参・玉葱・きゅうり・枝豆・万能ねぎ	塩・中華だし・醤油・酢

9月旬の食材

- ・鮭・秋刀魚・昆布・いんげん・オクラ・かぼちゃ・きのこ類・さつまいも・里芋・ズッキーニ・チンゲン菜・冬瓜・なす
- ・栗・梨・ブルーベリー・マスカット・ごま