



9月献立表



令和4年

誓和保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える
1	木	りんご 麦茶	チャーハン 中華スープ ピーフ中華サラダ チーズ 麦茶	麩のラスク リンゴジュース	豚肉 鶏卵 チーズ	米 キャノーラ油 ごま油 ビーフン 砂糖 ごま 小切麩 無塩バター グラニュー糖	りんご 玉ねぎ ビーマン 白菜 干しいたけ 1にら きゅうり 人参 りんごジュース
2	金	りんご 麦茶	ご飯 ぎせい豆腐 キャベツの梅和え オレンジ 麦茶	ココアスコーン ヨーグルト 麦茶	木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 薄力粉 無塩バター	りんご 人参 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 キャベツ ほうれん草 ねりうめ オレンジ
3	土		スパゲティナポリタン フレンチサラダ チーズ オレンジ 麦茶	ウエハース 麦茶	ワインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ウエハース	玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり 人参 オレンジ
5	月	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉のごま煮 ツナサラダ 梨 麦茶	ボン菓子 ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ツナ ヨーグルト	米 砂糖 ごま 片栗粉 キャノーラ油 ポン菓子	バナナ 大根 きゅうり トマト 梨
6	火	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉の唐揚げ 人参ドレッシング和え パイナップル 麦茶	ゼリーポンチ 麦茶	鶏肉	米 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	りんご しょうが 白菜 もやし 小松菜 パイナップル オレンジジュース アガー ハイン缶
7	水	りんご 麦茶	ご飯 厚揚げのそぼろ味噌炒め チンゲン菜のマヨ和え バナナ 麦茶	アメリカドッグ ヨーグルト 麦茶	厚揚げ 豚肉 味噌 鶏卵 牛乳 ウインナー ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	りんご 玉ねぎ グリンピース チンゲン菜 もやし 人参 バナナ
8	木	りんご 麦茶	あんかけ焼きそば わかめサラダ チーズ 麦茶	牛乳寒天 リンゴジュース	豚肉 チーズ 牛乳	蒸し中華麺 キャノーラ油 片栗粉 砂糖 ごま油 いちごジャム	りんご もやし 人参 チンゲン菜 わかめ 白菜 パプリカ アガー みかん缶 りんごジュース
9	金	りんご 麦茶	【白露】夕焼けご飯 さばの煮付け 茄子の味噌炒め オレンジ 麦茶	フルーツパン ヨーグルト 麦茶	さば 味噌 ヨーグルト	米 砂糖 キャノーラ油 フルーツパン	りんご 人参 干しいたけ しょうが なす 玉ねぎ グリンピース オレンジ
10	土		五目うどん お芋のサラダ チーズ りんご 麦茶	バームクーヘン 麦茶	豚肉 チーズ	うどん じゃが芋 さつまいも ノンエッグマヨネーズ バウムクーヘン	人参 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 きゅうり りんご
12	月	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉の照り焼き 納豆和え りんご 麦茶	せんべい ヨーグルト 麦茶	鶏肉 納豆 ヨーグルト	米 砂糖 せんべい	バナナ 大根 人参 ほうれん草 りんご
13	火	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 キャベツの海苔和え パイナップル 麦茶	ピーチゼリー 麦茶	鶏肉	米 キャノーラ油 砂糖	りんご 大根 ごぼう 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり コーン 焼きのり パイナップル 黄桃缶 アガー
14	水	りんご 麦茶	ご飯 ドライカレー キャベツの梅和え バナナ 麦茶	マーマレードマフィン ヨーグルト 麦茶	豚肉 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーマレード	りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 ねりうめ バナナ
15	木	りんご 麦茶	チャーハン 中華スープ ピーフ中華サラダ チーズ 麦茶	カレーポップコーン リンゴジュース	豚肉 鶏卵 チーズ	米 キャノーラ油 ごま油 ビーフン 砂糖 ごま ポップコーン	りんご 玉ねぎ ビーマン 白菜 干しいたけ 1にら きゅうり 人参 りんごジュース
16	金	りんご 麦茶	麦ご飯 さわらの味噌焼き スパゲティサラダ オレンジ 麦茶	スイートポテト ヨーグルト 麦茶	さわら 味噌 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	米 押し麦 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ さつまいも 無塩バター	りんご キャベツ きゅうり 人参 オレンジ
17	土		スパゲティナポリタン フレンチサラダ チーズ オレンジ 麦茶	クラッカー 麦茶	ワインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 クラッカー	玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり 人参 オレンジ
20	火	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉のごま煮 ツナサラダ パイナップル 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶	鶏肉 ツナ	米 砂糖 ごま 片栗粉 キャノーラ油	りんご 大根 きゅうり トマト パイナップル ぶどうジュース アガー
21	水	りんご 麦茶	ご飯 マーボー春雨 中華ドレッシングサラダ バナナ 麦茶	鉄分クッキー ヨーグルト 麦茶	豚肉 味噌 鶏卵 ヨーグルト	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 無塩バター 薄力粉	りんご もやし 人参 しょうが にんにく ブロッコリー 白菜 バナナ ひしき
22	木	りんご 麦茶	【秋分】秋の炊き込みご飯 鮭の竜田揚げ ほうれん草のお浸し 梨 麦茶	シュガーパイ リンゴジュース	油揚げ 鮭 かつお節 鶏卵 牛乳	米 里芋 片栗粉 キャノーラ油 バイシート グラニュー糖	りんご まいたけ 人参 さやいんげん 1にら しょうが ほうれん草 もやし 梨 りんごジュース
24	土		五目うどん お芋のサラダ チーズ りんご 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	うどん じゃが芋 さつまいも ノンエッグマヨネーズ せんべい	人参 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 きゅうり りんご
26	月	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉の唐揚げ 人参ドレッシング和え りんご 麦茶	バームクーヘン ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 片栗粉 キャノーラ油 バウムクーヘン 砂糖	バナナ しょうが 白菜 もやし 小松菜 りんご
27	火	りんご 麦茶	野菜パン コロッケ ブロッコリーとささみのサラダ パイナップル 麦茶	青りんごゼリー 麦茶	鶏肉	野菜パン コロッケ キャノーラ油 片栗粉 砂糖	りんご ブロッコリー もやし 人参 パイナップル りんごジュース アガー
28	水	りんご 麦茶	ご飯 厚揚げのそぼろ味噌炒め チンゲン菜のマヨ和え バナナ 麦茶	ホットケーキ ヨーグルト 麦茶	厚揚げ 豚肉 味噌 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	りんご 玉ねぎ グリンピース チンゲン菜 もやし 人参 バナナ
29	木	りんご 麦茶	あんかけ焼きそば 中華スープ わかめサラダ チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー リンゴジュース	豚肉 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 片栗粉 ごま油 砂糖 クラッカー マシュマロ	りんご もやし 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 水菜 わかめ 白菜 パプリカ りんごジュース
30	金	りんご 麦茶	ご飯 マーボー春雨 中華ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	マヨたまごサンド ロールパン ヨーグルト 麦茶	豚肉 味噌 鶏卵 ヨーグルト	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 丸パン ノンエッグマヨネーズ	りんご もやし 人参 しょうが にんにく ブロッコリー 白菜 オレンジ パセリ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	
幼児	目標量	454	15.9	13.1	215	1.4
	平均量	458	15.9	13.2	215	1.4