

# 献立表



少しずつ秋の気配を感じますが、まだまだ暑い日が続きますね。暑いとどうしても冷たいものを好んだり、冷房の効いた部屋で過ごすことが多かった8月だったと思いますが、この時期は夏の疲れが出やすく体調も崩しやすいので食事・睡眠・休養をとって規則正しい生活リズムを心掛けていきましょう。



2022年09月

※献立レシピはいつでも差し上げられますのでお声掛けください。

太子保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質( )は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
01木	御飯(雑穀入り) いろ鶏 きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え 味噌汁(ほうれん草・玉葱)	450.8(360.3) 16.2(13.2) 16.4(13.2)	じゃがいも、米、マヨネーズ 片栗粉、油、三温糖、ごま 雑穀	鶏もも肉、米みそ、ちくわ 粉チーズ、牛乳、かつお節	きゅうり、人参、こんにやく ごぼう、ほうれんそう しいたけ、たまねぎ、コーン りしりこんぶ、だいこん	しょうゆ、みりん、食塩	茹大根	チーズじゃがまる 麦茶	
02金	御飯 肉だんご コーンサラダ ニラ玉スープ	540.3(494.0) 16.7(16.8) 19.7(19.7)	米、白玉粉、油 片栗粉、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐 豚ひき肉 卵 牛乳	レタス、たまねぎ、きゅうり にんじん、パイン缶 みかん缶、もも缶 にら、ピーマン りんごジュース	しょうゆ、酢、食塩 オイスターソース	牛乳	フルーツ白玉 麦茶	
03土	和えご飯 野菜スープ 麦茶	255.5(193.4) 7.1(5.4) 3.5(2.7)	米、ごま油	卵 ハム	たまねぎ、ザーサイ にんじん、ねぎ	しょうゆ、食塩			
05月	御飯 鮭のレモン焼き 切干サラダ 野菜スープ	371.3(326.8) 17.8(14.3) 6.0(4.8)	米、はるさめ 三温糖、ごま油、油 焼きそば麺	べにさけ ハム	キャベツ、レタス、きゅうり もやし、たまねぎ、にんじん ねぎ、切り干しだいこん しょうが、レモン果汁 あおのり、ブルー	しょうゆ、酢、食塩	ブルー	焼きそば 麦茶	諸日納入日
06火	麦御飯 春巻き チョレギサラダ 中華卵スープ	529.9(407.1) 12.8(10.0) 27.8(21.2)	米、油、片栗粉、押麦 ごま油、春雨、砂糖、ごま 春巻きの皮	ゼラチン、鶏ガラスープ 牛乳、生クリーム 豚ひき肉 卵	レタス、きゅうり、にんじん たけのこ、あさつき にら、しょうが、干し椎茸 韓国のり、いちごジャム	中華スープ、しょうゆ 酢、みりん、食塩 オイスターソース おろしにんにく	茹人参	パンナコッタ 麦茶	
07水	御飯 豆腐のうま煮 かにかまサラダ 味噌汁(わかめ・ねぎ)	478.2(444.1) 21.8(20.9) 19.4(19.4)	米、マヨネーズ 油、三温糖、片栗粉 餃子の皮	木綿豆腐、米みそ、かつお節 牛乳、チーズ かにかま(アラスカ)、しらす 豚肉	レタス、きゅうり、にんじん しめじ、あさつき、ねぎ 乾燥わかめ	しょうゆ、和風だしの素 酢、みりん、食塩	牛乳	カルシウムせんべい 麦茶	
08木	ロールパン タンドリーチキン ポテトサラダ オニオンスープ	617.7(534.9) 22.8(22.1) 23.0(23.0)	米、じゃがいも マヨネーズ、三温糖 すりごま、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐 白みそ チーズ、ヨーグルト ハム	たまねぎ、レタス、きゅうり にんじん、トマト、しそ しょうが、もやし	かつおだし汁、ケチャップ 食塩、しょうゆ、カレー粉	ベビーチーズ	冷やし汁 麦茶	
09金	御飯(雑穀入り) 鮭のマヨ味噌焼き 青菜とひじきの胡麻和え けんちん汁	635.7(532.7) 20.7(19.3) 23.3(19.3)	米、上新粉、さといも 片栗粉、油、三温糖 すりごま、雑穀 マヨネーズ	鮭、木綿豆腐 米みそ、かつお節、豆乳	ほうれんそう、にんじん えのきたけ、こんにやく だいこん、ごぼう、ねぎ ひじき、しめじ、りしりこんぶ あさつき	しょうゆ、本みりん	豆乳	お月見団子 麦茶	
10土	サラダうどん りんご 麦茶	251.0(202.6) 6.9(5.8) 6.5(5.6)	ゆでうどん、マヨネーズ	ツナ油漬缶	りんご、きゅうり、レタス	めんつゆ			十五夜
12月	御飯(雑穀入り) 鱈の青のり焼き 五目豆煮 味噌汁(えのき・玉葱)	493.8(392.0) 25.7(20.8) 15.3(12.5)	米、三温糖、油、雑穀	さわら、大豆 米みそ、かつお節 ちくわ 牛乳、チーズ 豚肉	にんじん、たまねぎ ごぼう、こんにやく、えのき りしりこんぶ あおのり、だいこん	ケチャップ、しょうゆ 食塩、カレー粉 和風だしの素	茹大根	ミートパイ 牛乳	
13火	麦御飯 ユーリンチー 中華サラダ 豆腐とねぎのスープ	499.7(432.3) 17.3(15.0) 20.4(16.9)	米、片栗粉、油、押麦 三温糖、はるさめ ごま油、ごま、じゃがいも	鶏もも肉 木綿豆腐 牛乳 ハム	もやし、レタス、きゅうり ねぎ、しょうが、わかめ	しょうゆ、酢、食塩 フルーチェ	蒸しじゃがいも	フルーチェ 麦茶	
14水	御飯 塩じゃが キャベツの千草漬け 味噌汁(あおさのり・なめこ)	422.6(372.2) 11.3(9.6) 12.0(9.7)	じゃがいも、米 油、ごま油	米みそ 豚ひき肉、豚肉	キャベツ、人参、たまねぎ 胡瓜、にら、ねぎ、なめこ にんにく、しょうが、あおさ しそ、にんにく、ブルー	食塩、黒こしょう	ブルー	チヂミ風 麦茶	音楽指導
15木	冷やし中華 ちくわ磯辺揚げ パナナ	617.3(515.3) 21.3(18.7) 11.5(10.4)	米、油、砂糖 小麦粉 中華麺	鶏ひき肉、油揚げ、豆乳 ちくわ、卵 ハム	バナナ、きゅうり にんじん、ひじき、あおのり	しょうゆ、食塩	豆乳	ひじきおにぎり 麦茶	
16金	御飯 豆腐つくね 五目納豆 味噌汁(キャベツ・玉葱)	627.1(563.8) 29.2(26.9) 14.6(15.5)	米、砂糖、ごま 強力粉、小麦粉、パン粉	木綿豆腐、鶏ひき肉 納豆、米みそ 牛乳、バター しらす	れんこん、にんじん、ねぎ キャベツ、たまねぎ ごまつな、きゅうり、しょうが	しょうゆ、本みりん 食塩、めんつゆ	牛乳	手作りパン 麦茶	
17土	ナポリタン 野菜スープ 麦茶	277.2(222.4) 9.3(7.4) 8.8(7.0)	オリーブ油	ベーコン	たまねぎ、にんじん ピーマン、コーン缶	ケチャップ、食塩			
20火	御飯(雑穀入り) 鶏肉と南瓜のカレー炒め 青菜のサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	476.1(336.3) 19.0(15.0) 22.3(13.2)	米、油、砂糖 雑穀	鶏もも肉、豆乳 米みそ、油揚げ フランクフルト	ごまつな、かぼちゃ たまねぎ、だいこん 人参、きゅうり、にんにく コーン缶、りしりこんぶ	しょうゆ、ケチャップ 酢、カレー粉	豆乳	フランクフルト 麦茶	
21水	御飯 きょうざ もやしのサラダ 中華コンスープ	590.8(487.9) 18.6(15.4) 18.7(15.1)	米、砂糖、片栗粉、ごま 油、ごま油、じゃがいも	牛乳、バター 餃子の皮、ホットケーキミックス	もやし、キャベツ、きゅうり たまねぎ、ねぎ、コーン しいたけ、あさつき、にら しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ 食塩、オイスターソース 酢、食塩	蒸しじゃがいも	マドレーヌ 牛乳	体操教室
22木	麦御飯 ハヤシ フレンチスパサラダ ベビーチーズ	719.1(581.2) 23.4(19.5) 21.3(18.1)	米、三温糖、もち米 押麦、油、片栗粉	あずき、ツナ水煮缶 豚肉 チーズ	たまねぎ、マッシュルーム きゅうり、にんじん トマトピューレ、だいこん	酢、塩 ケチャップ、中濃ソース ハヤシルウ	茹大根	おはぎ 麦茶	避難訓練
24土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	275.4(212.0) 10.1(7.8) 7.7(6.1)	じゃがいも、油	豚肉	キャベツ、もやし にんじん、たまねぎ コーン缶、あおのり	食塩			
26月	御飯 鮭のオーロラソース 厚揚げサラダ チンゲン菜のスープ	480.1(396.8) 22.8(19.0) 20.7(17.3)	米、マヨネーズ 三温糖	べにさけ、生揚げ 牛乳、バター 麩	にんじん、レタス たまねぎ、きゅうり チンゲンサイ、パセリ だいこん	ケチャップ、食塩	茹大根	麩ラスク 牛乳	
27火	麦御飯 焼きビーフン じゃがバター ワンタンスープ	506.6(428.0) 15.9(15.3) 15.6(14.0)	じゃがいも、米、押麦、砂糖 ビーフン、油、ごま油、三温糖	豆乳 牛乳、バター 卵 豚肉	もやし、キャベツ、ねぎ にんじん、コーン 万能ねぎ、しょうが 干しいたけ、パセリ	しょうゆ、中華だしの素 食塩	豆乳	手作りプリン 麦茶	
28水	たぬきうどん 田舎きんぴら 飲むヨーグルト	488.6(428.0) 14.4(12.9) 4.0(3.2)	米、三温糖 ごま油、ごま、じゃがいも	かつお節 なんと 揚げボール 飲むヨーグルト	ごぼう、ごまつな、にんじん ねぎ、まいたけ、塩こんぶ 焼きのり	しょうゆ、めんつゆ みりん、食塩	蒸しじゃがいも	舞茸昆布おにぎり 麦茶	
29木	御飯(雑穀入り) チキンカツ かみかみナムル、梨 味噌汁(豆腐・わかめ)	520.1(438.8) 23.2(19.2) 15.6(12.9)	米、雑穀 ごま、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐 米みそ、ソフトケイ、かつお節	梨、もやし、バナナ きゅうり、キャベツ、しそ わかめ、りしりこんぶ ブルー	中濃ソース、食塩	ブルー	バナナケーキ 麦茶	誕生会
30金	御飯 野菜炒め パンプキンサラダ 鶏と卵のスープ	481.5(408.4) 19.1(16.5) 19.2(15.6)	米、マヨネーズ 油、ごま油	鶏ささみ 豚肉、ベーコン、ハム 卵	かぼちゃ、キャベツ、もやし たまねぎ、きゅうり、ピーマン にんじん、たまねぎ、にら ピーマン、にんにく	ケチャップ、食塩、しょうゆ オイスターソース	茹人参	ピザトースト 麦茶	

※献立は都合により変更することがあります。