



9月の献立表



幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
01 月	御飯 （ ） ひじきの五目煮 （ ） 里芋の味噌汁	さつまいも、米、ホットケーキ粉、さといも、砂糖、焼酎(板ふ)、油	卵、木綿豆腐、無塩バター、鶏ひき肉、白みそ、かもめちくわ、煮し大豆、油揚げ、黒ごま	バナナ、れんこん、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、ひじき	しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 さつまいものパウンドケーキ	エネルギー 674 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 25.6 g カルシウム 330 mg
02 火	御飯 （ ） ほっけの塩焼き （ ） おくら胡麻和え （ ） せんべい汁	米、かやきせんべい、しらたき、砂糖	牛乳、ほっけ、鶏むね肉、すりごま	バナナ、キャベツ、オクラ、ごぼう、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、まいたけ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 11.9 g カルシウム 311 mg
03 水	御飯 （ ） 回鍋肉 （ ） きゅうりの酢の物 （ ） なめこの味噌汁	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、ちくわ、いわし(煮干し)	キャベツ、きゅうり、オレンジ、なめこ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しいたけ、生わかめ	オイスターソース、酢、酒、おろしにんにく、しょうゆ、おろししょうが	牛乳 フルーツ 牛乳 おかし	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.6 g カルシウム 319 mg
04 木	御飯 （ ） ハヤシライス （ ） ツナサラダ （ ） ゆで卵	米、じゃがいも、油	ヨーグルト(加糖)、卵、豚肉(もも)、ツナ、油漬缶	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム	ハヤシルー、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ	牛乳 せんべい お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.0 g カルシウム 423 mg
05 金	御飯 （ ） たらのごま焼き （ ） すき昆布の煮物 （ ） けんちん汁	米、さといも、しらたき、ごま油、油	たら、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、さつ揚げ、ごま、油揚げ	なし、だいこん、にんじん、刻みこんぶ、ねぎ、ごぼう、しめじ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ウエハース お茶 水ようかん	エネルギー 380 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 10.5 g カルシウム 267 mg
06 土	御飯 （ ） 豆腐のチャンプルー （ ） ほうれん草のナムル （ ） ふのりの味噌汁	米、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、ごま、いわし(煮干し)	オレンジ、ほうれんそう、もやし、大豆もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ふのり(煮干)	食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 403 mg
08 月	御飯 （ ） 鮭のコーンマヨネーズ焼き （ ） 五目野菜のみそ煮 （ ） たまねぎの味噌汁	米、コーンフレーク、さといも、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、クリームコーン缶、ごぼう、れんこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、生わかめ	みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 17.0 g カルシウム 333 mg
09 火	御飯 （ ） 春巻 （ ） レタス （ ） 中華スープ	生中華めん、春巻、米、ごま油、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、卵、ぐりの甘露煮	グレープフルーツ、だいこん、もやし、にんじん、レタス、ねぎ、たまねぎ、生わかめ、しょうが、菊のり、キャベツ	しょうゆ、酒、みりん、食塩、中華だし、の素	牛乳 ビスケット お茶 栗ごはん	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.3 g カルシウム 183 mg
10 水	御飯 （ ） 納豆揚げ （ ） いんげんのおかかあえ （ ） 卵の味噌汁	米、てんぷら粉、油	牛乳、納豆、鶏ひき肉、卵、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	グレープフルーツ、いんげん、ミックスベジタブル(冷凍)、もやし、ねぎ、ほうれんそう、万能ねぎ	しょうゆ	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 22.6 g カルシウム 380 mg
11 木	御飯 （ ） ボークカレー （ ） 春雨サラダ （ ） 福神漬	食パン、米、じゃがいも、はろさめ、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、卵、ハム	福神漬、バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、ピーマン	カレールー、ケチャップ、しょうゆ、酢、おろしにんにく、食塩	お茶 ゼリー 牛乳 ピザトースト	エネルギー 1272 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 質 61.7 g カルシウム 364 mg
12 金	御飯 （ ） たらのみニエル （ ） せん野菜 （ ） 親子汁	フライドポテト、米、フレンチドレッシング(分離型)、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、たら、卵、鶏ひき肉、バター	なし、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、まいたけ、にんじん	食塩	牛乳 せんべい 牛乳 フライドポテト	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 24.2 g カルシウム 279 mg
13 土	御飯 （ ） 肉じゃが （ ） きゅうりとちくわの中華和え （ ） 豆腐の味噌汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、卵、かもめちくわ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	しょうゆ、酢	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 471 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 326 mg
16 火	御飯 （ ） 麻婆豆腐丼 （ ） 小松菜の塩昆布和え （ ） わかめの味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、白みそ、いわし(煮干し)、すりごま	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、ねぎ、塩こんぶ、生わかめ	おろししょうが、みりん、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 691 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 21.2 g カルシウム 461 mg
17 水	チキンライス （ ） ハンバーグ （ ） エビフライ （ ） グリーンサラダ	七分つき米、パン粉、たまねぎドレッシング、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、生クリーム、卵、無塩バター	たまねぎ、いちご、ブロッコリー、パイナップル、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ピーマン、マッシュ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、食塩、コンソメ	牛乳 ビスケット お茶 プリンアラモード	エネルギー 629 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 23.5 g カルシウム 298 mg
18 木	御飯 （ ） 根菜カレー （ ） 蒸し鶏のサラダ （ ） トマト	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	ピザ用チーズ、鶏ささ身、豚ひき肉、卵、牛乳、生クリーム、米みそ(甘みそ)、すりごま	だいこん、トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、れんこん、キャベツ、赤ピーマン、福神漬	カレールー	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 632 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 24.6 g カルシウム 316 mg

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
19 金	サンドイッチ （ ） テリヤキチキン （ ） ミモザサラダ （ ） 押し麦のスープ	食パン、マヨネーズ、砂糖、パン粉、たまねぎドレッシング、押麦	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、卵、ツナ水煮缶、豚肉(ばら)、ハム	バナナ、きゅうり、ブロッコリー、もも缶、ダイス、みかん缶、はくさい、レタス、にんじん、しいたけ、しょうが、いちごジャム	しょうゆ、みりん、中華だし、の素、酒、食塩	牛乳 せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 604 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 27.4 g カルシウム 276 mg
20 土	御飯 （ ） さばのしょうが焼き （ ） 根菜と豚肉の煮物 （ ） 厚揚げの味噌汁	米、さといも、砂糖	牛乳、さば、豚肉(ばら)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	なし、ごぼう、にんじん、れんこん、こまつな、いんげん、しょうが	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 21.8 g カルシウム 324 mg
22 月	御飯 （ ） 鶏の天ぷら （ ） おくらとちくわの海苔あえ （ ） キャベツの味噌汁	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉、米みそ(甘みそ)、ちくわ、卵、いわし(煮干し)、油揚げ	バナナ、オクラ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、焼きのり	酒、酢、しょうゆ、おろししょうが、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 471 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 12.3 g カルシウム 470 mg
24 水	御飯 （ ） 鮭のちやんちやん焼き （ ） 切干大根の煮物 （ ） もやしの味噌汁	米、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、凍り豆腐	バナナッフル、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、切り干しだいこん、しいたけ	しょうゆ	牛乳 スティックノシ 牛乳 おかし	エネルギー 460 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 14.0 g カルシウム 323 mg
25 木	御飯 （ ） シーフードカレー （ ） コールスローサラダ （ ） ミニトマト	米、じゃがいも、砂糖、コールスロードレッシング、片栗粉	ツナ油漬缶、いわし、ハム	バナナ、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、キウイフルーツ(黄)、にんじん、たまねぎ、キウイフルーツ、りんご、福神漬、イ	カレールー	牛乳 クラッカー お茶 キウイゼリー	エネルギー 586 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 17.0 g カルシウム 242 mg
26 金	御飯 （ ） たらのバター醤油 （ ） 大根サラダ （ ） 鶏ときのこのスープ	食パン、米、グラニュー糖、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、たら、鶏むね肉、バター	バナナ、だいこん、きゅうり、ねぎ、まいたけ、にんじん、しめじ、えのきたけ、にんにく、レモン果汁	しょうゆ、ノンオイル和風ドレッシング、みりん、酒、コンソメ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 メロンラスク	エネルギー 684 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 20.4 g カルシウム 293 mg
27 土	御飯 （ ） 豚肉のしょうが焼き （ ） ブロッコリーのおかか和え （ ） かぶの味噌汁	米、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぶ、かぶ・葉、しょうが	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.5 g カルシウム 279 mg
29 月	御飯 （ ） ほっけの蒲焼 （ ） にんじんとツナのサラダ （ ） 小松菜の味噌汁	米、小麦粉、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ほっけ、卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、たまねぎ、ねぎ、あおのり	しょうゆ、酒、みりん、ウスターソース、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 お好み焼き	エネルギー 651 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 26.0 g カルシウム 371 mg
30 火	味噌ラーメン （ ） キャベツのごまネーズ和え （ ） フルーツ	生中華めん、米、マヨネーズ、ごま油	豚肉(もも)、ちくわ、すりごま、バター	キャベツ、オレンジ、コーン(冷凍)、もやし、にんじん	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ビスケット お茶 焼きおにぎり	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.1 g カルシウム 192 mg

★人気メニュー★【メロンラスク】

食のお悩みQ&A 「よく噛まない」

- 《材料》
- ・食パン 2枚
- ・ホットケーキミックス 大さじ4(30g)
- ・バター 20g
- ・牛乳 大さじ1(15g)
- ・レモン汁 少々
- ・グラニュー糖 適量
- 《準備》
- オープンで180℃に予熱する。
- 《作り方》

- ① 溶かしたバターを作る、電子レンジで作る際は、容器にふんわりラップをし、600Wで20秒程加熱。様子を見ながら10秒ずつ追加で加熱。やりすぎると庫内に飛び散るので要注意。
- ② 溶かしバター、牛乳、レモン汁を混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜる。
- ③ グラニュー糖をパンより少し大きい皿に広げておく。
- ④ 食パンの片面に②の生地を薄めに塗り、グラニュー糖に落として軽く押し付ける。
- ⑤ ④を天板に並べ、温めたオープンで9分ほど焼く。ほんのりきつね色になったら取り出して、食べやすい大きさに切る。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。

※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

17日(水) 9月生まれの誕生日会

27日(土) 運動会雨天延期時 手作り弁当日