令和３年度

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）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	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
01（水）	御飯　小松菜の味噌汁 厚焼き卵　フルーツ いんげんのツナ和え ごま昆布	米、米粒麦(切断麦)、油、砂糖	卵、生揚げ、米みそ(甘みそ)、ツナ味付缶、いわし(煮干し)	オレンジ、いんげん(ゆで)、もやし、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 7.4 g カルシウム 105 mg
02（木）	御飯　福神漬け 夏野菜カレー　フルーツ ひじきサラダ トマト	米、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油	鶏むね肉、ちくわ	すいか、とうもろこし(ゆで)、トマト、たまねぎ、レタス、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、なす、きゅうり、黄ピーマン、ピー	カレールウ、酒、食塩	牛乳 ビスケット お茶 とうもろこし御飯	エネルギー 558 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.6 g カルシウム 64 mg
03（金）	御飯　フルーツ 鮭の照り焼き 筑前煮 キャベツの味噌汁	フライドポテト、米、板こんにゃく、米粒麦(切断麦)、油、砂糖	牛乳、さけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、にんじん、れんこん、キャベツ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ウエハース 牛乳 フライドポテト	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.6 g カルシウム 173 mg
04（土）	御飯　フルーツ 肉豆腐 三色おひたし じゃがいもの味噌汁	米、じゃがいも、米粒麦(切断麦)	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、菊のり	かつお・昆布だし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 382 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 267 mg
06（月）	御飯　フルーツ さばの塩焼き すき昆布の煮物 白菜の味噌汁	米、しらたき、米粒麦(切断麦)	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、油揚げ、凍り豆腐	グレープフルーツ、はくさい、にんじん、ごぼう、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 366 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.1 g カルシウム 238 mg
07（火）	スパゲティミートソース 豚しゃぶサラダ わかめスープ フルーチェ	ロールケーキ　バニラ、マカロニ・スパゲティー、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、ホイップクリーム	たまねぎ、レタス、みかん缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、生わかめ、りんご、キウイフルーツ	ケチャップ、中華だしの素、食塩	牛乳 パン 牛乳 ロールケーキ	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 18.7 g カルシウム 213 mg
08（水）	御飯　フルーツ たらフライ せん野菜 大根の味噌汁	米、油、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)	たら、牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)	なし、だいこん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 511 kcal たんぱく質 40.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 220 mg
09（木）	御飯　福神漬け ポークカレー　フルーツ 切干大根のサラダ ゆで卵	米、じゃがいも、米粒麦(切断麦)、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	卵、豚肉(肩ロース)、くりの甘露煮、ハム、すりごま	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬、切り干しだいこん、グリンピース(冷凍)	カレールウ、しょうゆ、酒、酢、和風だしの素、食塩	牛乳 せんべい お茶 栗ごはん	エネルギー 560 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.3 g カルシウム 87 mg
10（金）	御飯　フルーツ チンジャオロース きゅうりの昆布和え たまねぎの味噌汁	米、小麦粉、砂糖、油、米粒麦(切断麦)	牛乳、豚肉(肩)、ピザ用チーズ、卵、米みそ(甘みそ)、生クリーム、いわし(煮干し)、凍り豆腐	オレンジ、きゅうり、もやし、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、塩こんぶ		牛乳 クラッカー 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.4 g カルシウム 338 mg
11（土）	御飯　フルーツ 焼豚 小松菜の卵炒め 里芋の味噌汁	米、さといも、砂糖、米粒麦(切断麦)、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、しょうゆ(しろ)	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 491 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.9 g カルシウム 218 mg
13（月）	御飯　フルーツ 豚肉のしょうが焼き キャベツのおかか和え ふのりの味噌汁	米、米粒麦(切断麦)	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、ふのり(素干)	しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 373 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 9.7 g カルシウム 197 mg
14（火）	御飯　フルーツ ほっけの蒲焼 五目きんぴら 豆腐の味噌汁	米、しらたき、油、片栗粉、砂糖、米粒麦(切断麦)	ヨーグルト(無糖)、ほっけ、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、さけ、いわし(煮干し)	バナナ、もも缶　ダイス、パイン缶チビット、ごぼう、にんじん、ねぎ、しいたけ、生わかめ	しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.6 g カルシウム 184 mg
15（水）	ツナサンド　コンソメスープ ハンバーグ　カルピスミルクプリン エビフライ 大根サラダ	いちごショートケーキ、食パン、パン粉、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、カルピス、ツナ水煮缶、卵、ゼラチン	きゅうり、バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、なし、オレンジ	ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	牛乳 クラッカー お茶 ケーキ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 25.6 g カルシウム 165 mg
16（木）	御飯　フルーツ ハヤシライス ツナと玉ねぎのサラダ ミニトマト	米、じゃがいも、小麦粉、オリーブ油、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ツナ油漬缶、チーズ、ベーコン、かつお節	たまねぎ、オレンジ、ミニトマト、もやし、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、コーン(冷凍)、マッシュルーム	ハヤシルウ、めんつゆ・3倍濃縮、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	牛乳 フルーツ 牛乳 ケークサレ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 28.5 g カルシウム 246 mg
17（金）	御飯　フルーツ レバーの胡麻ソースからめ ブロッコリーのおかか和え なめこの味噌汁	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)	牛乳、豚レバー、絹ごし豆腐、卵、米みそ(甘みそ)、バター、ごま、いわし(煮干し)、かつお節	ぶどう、かぼちゃ、ブロッコリー、なめこ、にんじん、ねぎ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酒、ウスターソース	牛乳 ビスケット 牛乳 かぼちゃマフィン	エネルギー 655 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.0 g カルシウム 270 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）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	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
18（土）	御飯　フルーツ 豆腐のチャンプルー ほうれん草とえのき茸のおひたし 切干大根の味噌汁	さといも、米	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれんそう、大豆もやし、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 172 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 9.2 g カルシウム 199 mg
21（火）	御飯　フルーツ 納豆揚げ おくらとちくわの海苔あえ もやしの味噌汁	米、てんぷら粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	ヨーグルト(加糖)、納豆、鶏ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、もやし、ミックスベジタブル(冷凍)、オクラ、にんじん、万能ねぎ、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	牛乳 クラッカー お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 432 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.7 g カルシウム 165 mg
22（水）	御飯　フルーツ 鮭のみそ焼き 野菜のゴマ和え わかめの味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、すりごま	グレープフルーツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、生わかめ	かつお・昆布だし汁	お茶 ゼリー 牛乳 おかし	エネルギー 392 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.2 g カルシウム 215 mg
24（金）	御飯　フルーツ 擬製豆腐 ひじきの五目煮 せんべい汁	米、コッペパン、しらたき、ごま入り南部せんべい、油、砂糖、米粒麦(切断麦)、グラニュー糖	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、鶏むね肉、きな粉、油揚げ	なし、キャベツ、ごぼう、れんこん、ねぎ、まいたけ、にんじん、ほうれんそう、いんげん(ゆで)、ひじき、しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 あげぱん	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.0 g カルシウム 286 mg
25（土）	御飯　フルーツ たらのカレーフリット レタスのサラダ にら玉スープ	米、米粉、小麦粉、油、米粒麦(切断麦)	牛乳、たら、卵	オレンジ、レタス、きゅうり、キャベツ、にんじん、にら、コーン缶	食塩、中華だしの素、カレー粉、ノンオイル和風ドレッシング	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 379 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.9 g カルシウム 194 mg
27（月）	御飯　フルーツ 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーサラダ かぶの味噌汁	米、フレンチドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、ブロッコリー、ミニトマト、かぶ、りんご、にんじん、えだまめ(冷凍)、かぶ・葉、たまねぎ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、酢	りんごジュース せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.7 g カルシウム 223 mg
28（火）	御飯　フルーツ ほっけの香り味噌焼き 切り干し大根の煮物 親子汁	じゃがいも、米、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、粉チーズ、さつま揚げ	ぶどう、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、まいたけ、こまつな	コンソメ、和風だしの素、酒、みりん、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 じゃがいものコンソメチーズ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.3 g カルシウム 281 mg
29（水）	あんかけ焼きそば きゅうりとちくわの中華和え 中華スープ フルーツ	焼きそばめん、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、かもめちくわ	オレンジ、はくさい、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、しいたけ、生わかめ、黒きくらげ	酢、しょうゆ、酒、みりん、オイスターソース、中華だしの素、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 おやつ	エネルギー 323 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.1 g カルシウム 184 mg
30（木）	御飯　フルーツ きのこカレー マカロニサラダ 福神漬け	米、マカロニ・スパゲティー、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、米粒麦(切断麦)、油	挽きわり納豆、豚ひき肉、ピザ用チーズ、ハム、黒ごま	なし、たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、えのきたけ、きゅうり、福神漬、コーン(冷凍)、あおのり	カレールウ	牛乳 ビスケット お茶 納豆チーズせんべい	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 21.0 g カルシウム 157 mg

ごはんでスタミナづくり

あそびや運動には、スタミナが重要です。このスタミナをつけるためには、肉からタンパク質をとるよりも、ごはんから炭水化物をとる方が好ましいと知っていましたか？

炭水化物からスタミナあふれる体をつくることを、「炭水化物貯蔵法（カーボローディング）」と呼んで、スポーツ界で主流になっています。

ドクターからのひと言

しっかりかみましょう

食べ物をしっかりかんで、食べていますか？

「かむこと」で、たくさんの良い効果が得られます。

食物繊維が含まれるものをよくかむと、その食物繊維が「歯ブラシ」の役目を果たして、歯の汚れを取ってくれますし、かんで出た唾液が口の中をきれいに洗ってくれるのです。また、よくかむことで大脳から「もう満腹だ」という指令が出て、肥満を抑える働きもあります。

そのほか、「歯並びをよくする」「脳を活発化させる」なども言われています。

※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。

１５日（水）誕生会
今月の手作り弁当日はありません。