

9月献立表



幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熟と力になるもの	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	御飯 チンジャオロース 火きゅうりの昆布和え もやしの味噌汁	フルーツ	米、ホットケーキ粉、メーブルシロップ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ	バナナ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、もやし、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、えのきたけ、塩こんぶ	酒、しょうゆ、みりん、オイスターソース、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 ホットケーキ エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 19.4 g カルシウム 366 mg
02	御飯 鮭の塩焼き 水ひじきの煮物 豆腐の味噌汁	フルーツ	米、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、にんじん、ねぎ、いんげん(ゆで)、ひじき	しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 おかし エネルギー 451 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 16.0 g カルシウム 383 mg
03	御飯 チキンカレー 木ツナと玉ねぎのサラダ トマト	福神漬け フルーツ	食パン、米、じゃがいも、グラニュー糖、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶、バター、かつお節	たまねぎ、パイナップル、トマト、にんじん、もやし、きゅうり、福神漬、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、レモン	カレールー、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 ビスケット 牛乳 メロンラスク エネルギー 783 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 28.0 g カルシウム 324 mg
04	御飯 納豆揚げ 金おくらとしらすのナムル 卵の味噌汁	フルーツ	フライドポテト、米、てんぷら粉、油、焼ふ(板ふ)、ごま油、砂糖	牛乳、納豆、鶏ひき肉、卵、米みそ(甘みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、ごま	バナナ、ミックスベジタブル(冷凍)、もやし、オクラ、ねぎ、万能ねぎ	しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 フライドポテト エネルギー 736 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 31.9 g カルシウム 432 mg
05	御飯 たらの磯辺焼き 土大根と厚揚げのそぼろ煮 なすの味噌汁	フルーツ	米、米粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、たら、生揚げ、豚ひき肉、白みそ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、オレンジ、なす、たまねぎ、こまつな、あおのり	しょうゆ、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 おかし エネルギー 477 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.3 g カルシウム 380 mg
07	御飯 鶏のスパイス焼き 月おくらとちくわの海苔あえ たまねぎの味噌汁	フルーツ	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ちくわ、いわし(煮干し)	バナナ、オクラ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、焼きのり	しょうゆ、酢、おろしにんにく、食塩、コンソメ、パジル粉、チリパウダー	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし エネルギー 510 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 15.4 g カルシウム 358 mg
08	御飯 ほっけのからあげ 火切干大根と凍り豆腐の煮物 フルーツ	なめこの味噌汁	米、小麦粉、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ほっけ、絹ごし豆腐、卵、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)、干しえび	キャベツ、にんじん、ねぎ、なめこ、切り干しだいこん、しいたけ、あおのり、なし	しょうゆ、酒、みりん、ウスターソース、おろししょうが、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 お好み焼き エネルギー 633 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 25.2 g カルシウム 523 mg
09	スパゲティミートソース ササミのゴママヨサラダ 水押し麦のスープ フルーツ		米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、押麦、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、鶏ささ身、くりの甘露煮、豚肉(ばら)、すりごま	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、はくさい、きゅうり、しいたけ、赤ピーマン	しょうゆ、ウスターソース、ケチャップ、酒、酢、みりん、中華だしの素、コンソメ、食塩、和風だしの素	牛乳 フルーツ お茶 栗ごはん エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 241 mg
10	御飯 エッグカレー 木ひじきサラダ ミニトマト	福神漬け フルーツ	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、カルピス、うずら卵水煮缶、鶏ひき肉、ちくわ、ゼラチン	なし、たまねぎ、レタス、ミニトマト、にんじん、きゅうり、福神漬、ひじき、キャベツ	カレールー、コンソメ	牛乳 ウエハース お茶 カルピスミルクプリン エネルギー 608 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 21.7 g カルシウム 305 mg
11	御飯 豚肉のしょうが焼き 金いんげんのごま和え せんべい汁	フルーツ	米、かやきせんべい、しらたき、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、鶏むね肉、すりごま	バナナ、いんげん(ゆで)、たまねぎ、キャベツ、もも缶ダイス、パイナップル、ごぼう、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ビスケット お茶 フルーツヨーグルト エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.8 g カルシウム 331 mg
12	御飯 さばのみそ煮 土三色おひたし かぶの味噌汁	フルーツ	米、砂糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、キャベツ、かぶ、にんじん、かぶ、葉、菊のり、しょうが	みりん、酒	牛乳 せんべい 牛乳 おかし エネルギー 488 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.4 g カルシウム 363 mg
14	御飯 鮭のムニエル 月せん野菜 けんちん汁	フルーツ	米、さいとも、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、生揚げ、豚肉(肩ロース)、無塩バター	バナナ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 スティックパン 牛乳 おかし エネルギー 493 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.7 g カルシウム 343 mg
15	五目御飯 鶏のから揚げ 火厚焼き卵 ブロッコリー・ミニトマト	コーンスープ フルーツ	七分つき米、片栗粉、板こんにゃく、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、鶏もも肉	バナナ、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、コーン(冷凍)、ごぼう、いんげん、しょうが、干しいたけ、にんに	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし エネルギー 666 kcal たんぱく質 31.5 g 脂 質 27.6 g カルシウム 343 mg
16	御飯 おからハンバーグ 水温野菜サラダ わかめの味噌汁	フルーツ	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、パン粉	豚ひき肉、絹ごし豆腐、おから、米みそ(甘みそ)、卵、牛乳、いわし(煮干し)、すりごま、無塩バター	たまねぎ、パイナップル、だいこん、にんじん、生わかめ	中濃ソース、ケチャップ、食塩	牛乳 ビスケット ジョア おかし エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.0 g カルシウム 414 mg
17	御飯 ハヤシライス 木ツナサラダ ゆで卵	福神漬け フルーツ	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、卵、豚肉(もも)、チーズ、ツナ油漬缶、ハム	たまねぎ、かき、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、福神漬、マッシュルーム、	ケチャップ、ハヤシルー、ウスターソース、しょうゆ、おろしにんにく、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ピザトースト エネルギー 771 kcal たんぱく質 31.8 g 脂 質 27.4 g カルシウム 405 mg

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	
18	チキンライス	コンソメスープ	いちごショートケーキ、七分つき米、パン粉、たまねぎドレッシング、砂糖	豚ひき肉、鶏もも肉、卵、ゼラチン、無塩バター	オレンジ濃縮果汁、みかん缶、たまねぎ、ブロッコリー、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	エネルギー 647 kcal
（	ハンバーグ	オレンジつぶつぶゼリー					お茶	たんぱく質 27.4 g
金	エビフライ						ケーキ	脂 質 26.4 g
（	グリーンサラダ							カルシウム 254 mg
19	御飯	フルーツ	米、板こんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ、うずら卵水煮、生揚げ、ちくわ、米みそ(甘みそ)、さつま揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	だいこん、メロン、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん	牛乳 クラッカー	エネルギー 493 kcal
（	ほっけの香り味噌焼き						牛乳	たんぱく質 26.6 g
土	おでん						おかし	脂 質 17.7 g
（	キャベツの味噌汁							カルシウム 395 mg
24	御飯	フルーツ	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、油	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、卵、ハム	なし、だいこん、にんじん、たまねぎ、れんこん、キャベツ、きゅうり、福神漬	カレールウ、しょうゆ、酢	牛乳 クラッカー	エネルギー 529 kcal
（	根菜カレー						お茶	たんぱく質 17.4 g
木	春雨サラダ						ヨーグルト	脂 質 17.6 g
（	福神漬け						おかし	カルシウム 316 mg
25	御飯	フルーツ	じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ、しらたき、油、小麦粉	さけ、卵、チーズ、鶏ひき肉、さつま揚げ、バター、粉チーズ	クリームコーン缶、たまねぎ、しめじ、まいたけ、刻みこんぶ、にんじん、オレンジ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ウエハース	エネルギー 546 kcal
（	鮭のコーンマヨネーズ焼き						お茶	たんぱく質 22.7 g
金	すき昆布の煮物						芋もち	脂 質 22.0 g
（	親子汁							カルシウム 246 mg
26	御飯	フルーツ	米	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、ほうれんそう、大豆もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、ふのり(素干)	しょうゆ	牛乳 せんべい	エネルギー 438 kcal
（	豆腐のチャンプルー						牛乳	たんぱく質 20.3 g
土	ほうれん草のおかか和え						おかし	脂 質 13.7 g
（	ふのりの味噌汁							カルシウム 445 mg
28	御飯	フルーツ	米、片栗粉、油、焼ふ(板ふ)、砂糖	牛乳、たら、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、バター	なし、だいこん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんじん	しょうゆ、みりん、ノンオイル和風ドレッシング	牛乳 ビスケット	エネルギー 439 kcal
（	たらのバター醤油						牛乳	たんぱく質 19.5 g
月	大根サラダ						おかし	脂 質 13.2 g
（	しめじの味噌汁							カルシウム 299 mg
29	野菜たっぷり塩ラーメン		生中華めん	牛乳、豚肉(もも)になると	かき、はくさい、レタス、たまねぎ、にんじん、キャベツ	めんつゆ・3倍濃縮	お茶 ゼリー	エネルギー 335 kcal
（	蒸しシュウマイ						牛乳	たんぱく質 15.2 g
火	レタス						豆腐チュロス	脂 質 10.4 g
（	フルーツ							カルシウム 168 mg
30	御飯	フルーツ	さつまいも、米、マヨネーズ、板こんにゃく、砂糖、片栗粉、油、小麦粉	牛乳、ほっけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、黒ごま、油揚げ	バナナ、にんじん、こまつな、れんこん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 ビスケット	エネルギー 732 kcal
（	ほっけのもみじ焼き						牛乳	たんぱく質 27.5 g
水	筑前煮						さつまいもの揚げ団子	脂 質 25.4 g
（	小松菜の味噌汁							カルシウム 403 mg
28	御飯	フルーツ	米、油、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、生わかめ		牛乳 ビスケット	エネルギー 521 kcal
（	たらフライ						牛乳	たんぱく質 21.7 g
火	せん野菜						おかし	脂 質 19.9 g
（	たまねぎの味噌汁							カルシウム 339 mg
30	御飯	フルーツ	食パン、米、じゃがいも、グラニュー糖、でん粉めん(乾)、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、卵、牛乳、バター、ハム	りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁	カレールウ、酢、しょうゆ	牛乳 ビスケット	エネルギー 743 kcal
（	ポークカレー						牛乳	たんぱく質 20.1 g
木	マロニーの中華和え						メロンラスク	脂 質 23.7 g
（	福神漬け							カルシウム 199 mg



災害に備えよう

ローリングストック

災害食は防災用の非常食を準備するのではなく、普段から食べているもので、保存性の高いものを多めにストックしておくことが大切です。そのストックから食べて減った分を買い足して備えることを「ローリングストック」(日常備蓄)といいます。この備えにより災害時も日常に近い食事をとることができます。



おなかの調子、崩していませんか？

夏は冷たい飲み物や食べ物のとりすぎでおなかの調子を崩しがちです。納豆や味噌汁・スープなど、発酵食品や食物繊維を意識して取り入れましょう。規則正しい生活や睡眠も大切です。



※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。

18日(金)9月生まれの誕生会
9月の手作り弁当日はありません