

2023年9月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ 午後おやつ	ざいりょう		
				赤◇血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑◇からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
1	金	・ごはん ・マーボー豆腐 ・ナムル ・中華スープ ・バナナ	・せんべい ・牛乳 ・スイートポテト ・牛乳	木綿豆腐,豚ひき肉,味噌 牛乳	玉ねぎ,長ねぎ,しょうが,にら 小松菜,もやし,人参 白菜,しめじ,バナナ	胚芽米 サラダ油,上白糖,片栗粉 ごま,ごま油 バター,さつま芋
2	土	・ごはん ・豚肉と野菜のバター醤油炒め ・ブロッコリーサラダ ・みそ汁 ・オレンジ	・ポーロ ・牛乳 ・バナナケーキ ・牛乳	豚肉 絹豆腐,わかめ,かつお節,味噌 卵,牛乳,スキムミルク	かぼちゃ,玉ねぎ,ほうれん草 ブロッコリー,キャベツ,コーン,人参 オレンジ,バナナ	胚芽米 サラダ油,バター 上白糖,サラダ油 小麦粉
4	月	・さつま芋ごはん ・鶏肉ときのこのおろし煮 ・キャベツのしらす和え ・みそ汁 ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・梨ゼリー ・牛乳	鶏肉 しらす干し,かつお節 油揚げ,味噌,牛乳,寒天	しめじ,えのき,まいたけ,大根,万能ねぎ キャベツ,人参 なす,りんご,梨	胚芽米,さつま芋,ごま 上白糖
5	火	・ロールパン ・カボチャのミート焼き ・マカロニサラダ ・コーンスープ ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・ひじきおにぎり ・麦茶	豚ひき肉,チーズ ハム 牛乳,生クリーム,ひじき	かぼちゃ,ブロッコリー,玉ねぎ,トマト缶 きゅうり,人参,クリームコーン缶 パセリ粉,バナナ,きぬさや,人参	バターロール サラダ油,上白糖 マカロニ 胚芽米
6	水	・ごはん ・いわしのねぎ味噌焼き ・さつま揚げと大根煮 ・みそ汁 ・パインヨーグルト	・せんべい ・牛乳 ・じゃがバター ・牛乳	いわし,味噌 さつま揚げ,かつお節 木綿豆腐,味噌,ヨーグルト,牛乳	長ねぎ,万能ねぎ 大根,人参,いんげん 小松菜,パイン缶	胚芽米 上白糖 じゃが芋,バター
7	木	・ポークカレー ・ほうれん草とウインナーソテー ・コンソメスープ ・オレンジ	・ポーロ ・牛乳 ・スモア ・牛乳	豚肉 ウインナー 牛乳	玉ねぎ,人参 ほうれん草,キャベツ,コーン 白菜,ブロッコリー オレンジ	胚芽米,じゃが芋,上白糖 サラダ油 クラッカー,マッシュマロ
8	金	・肉みそうどん ・厚揚げとさつま芋の甘辛炒め ・わかめスープ ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・しらすゆかりおにぎり ・麦茶	豚ひき肉,味噌 絹厚揚げ わかめ しらす	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが,チンゲン菜 ピーマン もやし バナナ,ゆかり	うどん,ごま油,片栗粉 さつま芋,サラダ油,上白糖 ごま 胚芽米
9	土	・ごはん ・鶏肉と根菜の旨煮 ・小松菜のツナサラダ ・みそ汁 ・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・クッキー ・牛乳	鶏肉,かつお節 ツナ水煮 かつお節,味噌,牛乳	れんこん,大根,人参,きぬさや 小松菜,白菜,コーン かぼちゃ,玉ねぎ,りんご	胚芽米 上白糖 サラダ油 小麦粉,バター
11	月	・ごはん ・カレイのポテトマヨ焼き ・ひじきサラダ ・みそ汁 ・オレンジ	・せんべい ・牛乳 ・抹茶蒸しパン ・牛乳	カレイ ひじき かつお節,味噌,牛乳	パセリ きゅうり,玉ねぎ,コーン,人参 ほうれん草,えのき,オレンジ,抹茶	胚芽米 じゃが芋 上白糖,ごま油 小麦粉,サラダ油
12	火	・ごはん ・鶏肉のから揚げ ・しらす納豆和え ・みそ汁 ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・カレービーフンソテー ・牛乳	鶏肉 納豆,しらす干し 油揚げ,かつお節,味噌,牛乳,ベーコン	しょうが 小松菜,キャベツ 大根,バナナ,玉ねぎ,人参,ピーマン	胚芽米 片栗粉,サラダ油 ビーフン
13	水	・ごはん ・豚肉のしぐれ煮 ・ツナサラダ ・みそ汁 ・梨	・ウエハース ・牛乳 ・フルーツ牛乳寒天 ・牛乳	豚肉,かつお節 ツナ水煮,木綿豆腐 かつお節,味噌,牛乳,寒天	ごぼう,玉ねぎ,人参,しょうが,いんげん ほうれん草,切干大根,コーン なめこ,長ねぎ,梨,みかん缶	胚芽米 上白糖
14	木	・さけのクリームパスタ ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・おなか昆布おにぎり ・麦茶	鮭,牛乳 ベーコン かつお節,塩昆布	玉ねぎ,しめじ,ほうれん草 ブロッコリー,キャベツ,人参 かぼちゃ,大根 りんご	スパゲティ,小麦粉,バター 上白糖,サラダ油 胚芽米
15	金	・ごはん ・マーボー豆腐 ・ナムル ・中華スープ ・バナナ	・せんべい ・牛乳 ・スイートポテト ・牛乳	木綿豆腐,豚ひき肉,味噌 牛乳	玉ねぎ,長ねぎ,しょうが,にら 小松菜,もやし,人参 白菜,しめじ,バナナ	胚芽米 サラダ油,上白糖,片栗粉 ごま,ごま油 バター,さつま芋

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

4日（月）

☆お芋ときのこの秋メニュー☆

さつま芋ご飯
鶏肉ときのこのおろし煮
キャベツのしらす和え
みそ汁
りんご
☆
梨ゼリー

29日（金）
☆十五夜☆

ごはん
お月見ハンバーグ
白菜とりんごのサラダ
みそ汁
バナナ
☆
うさぎまんじゅう

22日（金）の
お楽しみケーキは
かぼちゃのモンブランだよ☆

2023年9月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざいりょう		
				赤心血や肉になるもの	緑心からだの調子を整えるもの	黄心力や体温となるもの
				魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類
16	土	・ごはん ・豚肉と野菜のバター醤油炒め ・ブロッコリーサラダ ・みそ汁 ・オレンジ	・ポーロ ・牛乳 ・バナナケーキ ・牛乳	豚肉 絹豆腐,わかめ,かつお節,味噌 卵,牛乳,スキムミルク	かぼちゃ,玉ねぎ,ほうれん草 ブロッコリー,キャベツ,コーン,人参 オレンジ,バナナ	胚芽米 サラダ油,バター 上白糖 小麦粉
19	火	・ロールパン ・カボチャのミート焼き ・マカロニサラダ ・コーンスープ ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・ひじきおにぎり ・麦茶	豚ひき肉,チーズ ハム 牛乳,生クリーム,ひじき	かぼちゃ,ブロッコリー,玉ねぎ,トマト缶 きゅうり,人参,クリームコーン缶 パセリ粉,バナナ,きぬさや,人参	バターロール サラダ油,上白糖 マカロニ 胚芽米
20	水	・ごはん ・いわしのねぎ味噌焼き ・さつま揚げと大根煮 ・みそ汁 ・パインヨーグルト	・せんべい ・牛乳 ・じゃがバター ・牛乳	いわし,味噌 さつま揚げ,かつお節 木綿豆腐,味噌,ヨーグルト,牛乳	長ねぎ,万能ねぎ 大根,人参,いんげん 小松菜,パイン缶	胚芽米 上白糖 じゃが芋,バター
21	木	・ポークカレー ・ほうれん草とウインナーソテー ・コンソメスープ ・オレンジ	・ポーロ ・牛乳 ・スモア ・牛乳	豚肉 ウインナー 牛乳	玉ねぎ,人参 ほうれん草,キャベツ,コーン 白菜,ブロッコリー オレンジ	胚芽米,じゃが芋,上白糖 サラダ油 クラッカー,マシュマロ
22	金	・肉みそうどん ・厚揚げとさつま芋の甘辛炒め ・わかめスープ ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・お菓しがぼちゃのモンブラン ・牛乳	豚ひき肉,味噌 絹厚揚げ わかめ 牛乳,生クリーム	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが,チンゲン菜 ピーマン もやし バナナ,かぼちゃ	うどん,ごま油,片栗粉 さつま芋,サラダ油,上白糖 ごま 米粉,バター
25	月	・ごはん ・カレーのポテトマヨ焼き ・ひじきサラダ ・みそ汁 ・オレンジ	・せんべい ・牛乳 ・抹茶蒸しパン ・牛乳	カレー ひじき かつお節,味噌,牛乳	パセリ きゅうり,玉ねぎ,コーン,人参 ほうれん草,えのき,オレンジ,抹茶	胚芽米 じゃが芋 上白糖,ごま油 小麦粉,サラダ油
26	火	・ごはん ・鶏肉のから揚げ ・しらす納豆和え ・みそ汁 ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・カレービーフソテー ・牛乳	鶏肉 納豆,しらす干し 油揚げ,かつお節,味噌,牛乳,ベーコン	しょうが 小松菜,キャベツ 大根,バナナ,玉ねぎ,人参,ピーマン	胚芽米 片栗粉,サラダ油 ビーフン
27	水	・ごはん ・豚肉のしぐれ煮 ・ツナサラダ ・みそ汁 ・梨	・ウエハース ・牛乳 ・フルーツ牛乳寒天 ・牛乳	豚肉,かつお節 ツナ水煮,木綿豆腐 かつお節,味噌,牛乳,寒天	ごぼう,玉ねぎ,人参,しょうが,いんげん ほうれん草,切干大根,コーン なめこ,長ねぎ,梨,みかん缶	胚芽米 上白糖
28	木	・さけのクリームパスタ ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・おなか昆布おにぎり ・麦茶	鮭,牛乳 ベーコン かつお節,塩昆布	玉ねぎ,しめじ,ほうれん草 ブロッコリー,キャベツ,人参 かぼちゃ,大根 りんご	スパゲティ,小麦粉,バター 上白糖,サラダ油 胚芽米
29	金	・ごはん ・お月見ハンバーグ ・白菜とりんごのサラダ ・みそ汁 ・バナナ	・せんべい ・牛乳 ・うさぎまんじゅう ・牛乳	合挽肉,豆腐,チーズ かつお節,味噌 牛乳	玉ねぎ,人参 白菜,きゅうり,りんご 小松菜,もやし,バナナ	胚芽米 片栗粉,サラダ油,上白糖 ホットケーキミックス さつま芋,バター
30	土	・ごはん ・鶏肉と根菜の旨煮 ・小松菜のツナサラダ ・みそ汁 ・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・クッキー ・牛乳	鶏肉,かつお節 ツナ水煮 かつお節,味噌,牛乳	れんこん,大根,人参,きぬさや 小松菜,白菜,コーン かぼちゃ,玉ねぎ,りんご	胚芽米 上白糖 サラダ油 小麦粉,バター

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	I補給 -	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	I補給 -	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	530 kcal	21.6 g	213 g	1.4 g	平均栄養価	493 kcal	20.5 g	279 g	1.3 g
目標栄養価	529 kcal	19.8 g	200 g	1.4 g	目標栄養価	475 kcal	17.8 g	225 g	1.5 g

☆午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

港南台保育園

9月 軽食献立

日付	曜日	献立名	主な材料	
1	15	金	ウインナーピラフ バナナ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ コーン グリンピース バナナ
4	・	月	ふりかけごはん ブロッコリーサラダ	胚芽米 しらす 青のり ごま ブロッコリー 人参
5	19	火	ふりかけごはん 小松菜のごま和え	胚芽米 ゆかり ごま 小松菜 コーン 玉ねぎ すりごま
6	20	水	ミートソーススパゲティ 梨	スパゲティ 豚挽肉 玉ねぎ 人参 パセリ ケチャップ 梨
7	21	木	ふりかけごはん 白菜のゆかり和え	胚芽米 かつお節 ごま 青のり 白菜 きゅうり ゆかり
8	22	金	チャーハン りんご	胚芽米 豚挽肉 玉ねぎ 人参 グリンピース りんご
11	25	月	ふりかけごはん わかめと大根のサラダ	胚芽米 ゆかり 青のり ごま わかめ 大根
12	26	火	ふりかけごはん 切干大根の煮物	胚芽米 しらす ごま 切干大根 油揚げ 人参 いんげん
13	27	水	食パン ほうれん草のソテー	食パン ほうれん草 キャベツ コーン バター
14	28	木	ふりかけごはん さつま芋とブロッコリーの炒め物	胚芽米 青のり かつお節 ごま さつま芋 ブロッコリー 玉ねぎ
・	29	金	肉うどん りんご	うどん 豚肉 大根 人参 わかめ りんご

9月 夕食献立

献立名	主な材料
ウインナーピラフ かぼちゃサラダ コンソメスープ / バナナ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ コーン グリンピース かぼちゃ ブロッコリー マヨドレ ほうれん草 キャベツ / バナナ
ごはん / みそ汁 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーサラダ	胚芽米 / かぼちゃ 大根 豚肉 玉ねぎ 小松菜 しょうが ブロッコリー 人参
ごはん / みそ汁 鶏肉と大根の旨煮 小松菜のごま和え	胚芽米 / じゃがいも わかめ 鶏肉 大根 人参 いんげん 小松菜 コーン 玉ねぎ すりごま
ミートソーススパゲティ ほうれん草サラダ コンソメスープ / 梨	スパゲティ 豚挽肉 玉ねぎ 人参 パセリ ケチャップ ほうれん草 コーン キャベツ ブロッコリー / 梨
ごはん / みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のゆかり和え	胚芽米 / さつま芋 玉ねぎ 鮭 白菜 きゅうり ゆかり
チャーハン もやしとピーマンのおかか和え 中華スープ / りんご	胚芽米 豚挽肉 玉ねぎ 人参 グリンピース もやし ピーマン かつお節 チンゲン菜 厚揚げ / りんご
ごはん / すまし汁 豚肉のみそ炒め わかめと大根のサラダ	胚芽米 / ほうれん草 えのき 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ 大根
ごはん / みそ汁 たらのオーロラソースかけ 切干大根の煮物	胚芽米 / ごぼう ほうれん草 たら マヨドレ ケチャップ 切干大根 油揚げ 人参 いんげん
食パン / コンソメスープ バーベキューチキン ほうれん草のソテー	食パン / ブロッコリー 大根 鶏肉 玉ねぎ ケチャップ 中濃ソース ほうれん草 キャベツ コーン バター
ごはん / みそ汁 豚肉と大根煮 さつま芋とブロッコリーの炒め物	胚芽米 / 白菜 わかめ 豚肉 大根 人参 グリンピース さつま芋 ブロッコリー 玉ねぎ
肉うどん かぼちゃとれんこんの甘辛炒め りんご	うどん 豚肉 大根 人参 わかめ かぼちゃ れんこん 玉ねぎ 小松菜 りんご

*軽食も夕食も麦茶が付きます。

*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。

*材料の都合により献立を変更することがあります。