



9 月 献 立 表



2021年9月
駒岡保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 水	昼食	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 オレンジ	米 しらたき、油、三温糖	豚肉(肩ロース)、焼き豆腐 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、いんげん キャベツ、ほうれんそう、ねぎ オレンジ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁
	午後おやつ	大根もち 麦茶	片栗粉、米粉、ごま油、砂糖	かつお節	だいこん、ねぎ、にら	みりん、食塩、和風だしの素
02 木	昼食	ごはん あじの竜田揚げ 三色お浸し みそ汁 グレープフルーツ	米 油、片栗粉 三温糖	さば 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが もやし、ほうれんそう、にんじん しめじ、こまつな、ねぎ グレープフルーツ	しょうゆ、酒 かつおだし汁、しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	いちご蒸しぱん 牛乳	米粉、三温糖	牛乳 牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー
03 金	昼食	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 はくさいとほうれんそうのお浸し みそ汁 バナナ	米 三温糖 三温糖	鶏もも肉 生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、万能ねぎ ほうれんそう、はくさい、にんじん ねぎ、生わかめ バナナ	しょうゆ、酒、酢、食塩 しょうゆ、かつお・昆布だし汁 かつおだし汁
	午後おやつ	幼児：カステラ 乳児：黒糖フークレエ 牛乳	小麦粉、砂糖 小麦粉、砂糖、黒砂糖	卵 牛乳		
04 土	昼食	ミートスパゲティ ジャーマンポテトスープ フルーツ	スパゲティ、油、小麦粉、三温糖 じゃがいも	豚ひき肉、粉チーズ ベーコン	たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、にんにく たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、ワイン(赤)、食塩 コンソメ、酒、食塩
	18 土	午後おやつ	パン等 牛乳	牛乳		
06 月	昼食	ごはん マーボー豆腐 中華スープ オレンジ	米 ごま油、片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、赤みそ	ねぎ、にら、しょうが、にんにく だいこん、にんじん、たけのこ(水煮缶)、生わかめ オレンジ	しょうゆ、コンソメ、食塩 コンソメ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	ウインナーチーズトースト 牛乳	食パン	とろけるチーズ、ウインナーソーセージ 牛乳		
07 火	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごま和え みそ汁 グレープフルーツ	米 三温糖、片栗粉 すりごま、三温糖	豚肉(肩ロース) 絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	しょうが こまつな、キャベツ、にんじん エリンギ、ほうれんそう、ねぎ グレープフルーツ	しょうゆ、みりん しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	カルピスポンチ 幼児：ばかうけ 乳児：ソフトせんべい 牛乳	米、砂糖、油 米、油	カルピス 牛乳	バナナ、りんご、パイン缶、すいか あおのり、あおさ、焼きのり	しょうゆ、みりん 食塩
08 水	昼食	きつねうどん きんぴらごぼう なし	ゆでうどん、三温糖 ごま、三温糖、ごま油	豚肉(ロース)、かまぼこ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ にんじん、ごぼう なし	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ、和風だしの素
	午後おやつ	わかめおにぎり 麦茶	米			炊き込みわかめ
09 木	昼食	親子丼 ブロッコリーのマヨネーズ和え すまし汁 りんご	米、三温糖 マヨネーズ 焼酎	卵、鶏もも肉、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ ブロッコリー、コーン缶、にんじん えのきたけ、万能ねぎ、生わかめ りんご	かつおだし汁、しょうゆ 食塩、酢 かつおだし汁、しょうゆ、食塩 りんご
	午後おやつ	スコーン 牛乳	小麦粉、三温糖	バター、ヨーグルト(無糖)、卵 牛乳	いちごジャム	食塩、ベーキングパウダー
10 金	昼食	ごはん ポークカレー きゅうりの酢の物 バナナ	米 じゃがいも、小麦粉、油 三温糖、ごま	豚肉(もも)、牛乳、バター、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマトピューレ、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、生わかめ バナナ	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、カレー粉 酢、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツゼリー 幼児：チョコイス 乳児：たべっ子どうぶつ 牛乳	フルーツゼリー 小麦粉、砂糖、油 小麦粉、砂糖、油、マーガリン、ごま	卵、バター、チーズパウダー バター 牛乳		食塩 食塩
11 土	昼食	中華風おこわ みそ汁 フルーツ	米、もち米、板こんにゃく、ごま油、三温糖	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ	にんじん もやし、ほうれんそう、ねぎ	しょうゆ、酒 かつおだし汁
	25 土	午後おやつ	パン等 牛乳	牛乳		
13 月	昼食	食パン 豆乳シチュー マカロニサラダ バナナ	食パン じゃがいも、小麦粉 マカロニ、マヨネーズ	豆乳、鶏もも肉、バター	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん きゅうり、にんじん、コーン缶 バナナ	コンソメ、食塩 食塩、酢
	午後おやつ	手作りゼリー オレンジ 幼児：マリービスケット 乳児：たべっ子どうぶつ 牛乳	三温糖 小麦粉、砂糖、油、マーガリン 小麦粉、砂糖、油、マーガリン、ごま	ゼラチン 牛乳、全粉乳 バター 牛乳	オレンジ天然果汁	食塩
14 火	昼食	茶飯 鶏肉のみそ焼き ほうれんそうとえのきの和え物 すまし汁 ぶどう	米 三温糖	鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ) かまぼこ	ほうれんそう、えのきたけ、にんじん ねぎ、にんじん、生わかめ ぶどう	しょうゆ、酒、かつおだし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ぶどう
	午後おやつ	ケーキサレ 牛乳	小麦粉、三温糖、油	豆乳、ウインナーソーセージ、チーズ 牛乳	コーン缶、こまつな	食塩、ベーキングパウダー

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
15 水	昼食	中華丼 えのきスープ オレンジ	米、油、片栗粉	豚肉(ばら)、なると 絹ごし豆腐	はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン えのきたけ、ねぎ、万能ねぎ オレンジ	コンソメ、しょうゆ、食塩 コンソメ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	ココアまんじゅう 牛乳	米粉、三温糖、コーンスターチ	牛乳	バナナ	ピュアココア、ベーキングパウダー
16 木	昼食	ごはん 豚肉の香味焼き きゃべつの梅サラダ みそ汁 なし	米 片栗粉 油、三温糖	豚肉(肩ロース) 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんにく、しょうが キャベツ、コーン缶、にんじん、うめ干し だいこん、万能ねぎ なし	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	和風スパゲティ 麦茶	スパゲティ、オリーブ油	ベーコン、バター	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、黄ピーマン、赤ピーマン、にんにく、焼きのり	しょうゆ、みりん、食塩、和風だしの素
17 金	昼食	ごはん 田舎風煮 みそ汁 グレープフルーツ	米 じゃがいも、三温糖、油	鶏もも肉、ちくわ 絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ねぎ、いんげん エリンギ、こまつな、ねぎ グレープフルーツ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁
	午後おやつ	幼児：ロールケーキ 乳児：スティックパン(やさしい味) 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、油 小麦粉、砂糖、マーガリン、油	卵、バター 卵、全粉乳 牛乳	野菜果実ミックスジュース	食塩
21 火 ● 十五 夜 ●	昼食	ごはん ドライカレー 春雨サラダ オレンジ	米 さつまいも、小麦粉、油 はるさめ、油、ごま、三温糖	豚ひき肉、バター ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん オレンジ	ケチャップ、コンソメ、カレー粉、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	幼児：メロンパン 乳児：メロンパン お月見団子 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン 小麦粉、砂糖、マーガリン さつまいも、三温糖、黒ごま	卵、バター 卵、バター、加糖練乳 牛乳		食塩 食塩
22 水	昼食	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き のり和え みそ汁 ぶどう	米 マヨネーズ ごま油、三温糖	さけ、粉チーズ 米みそ(淡色辛みそ)	クリームコーン缶 もやし、きゅうり、にんじん、焼きのり しめじ、こまつな、ねぎ ぶどう	食塩、酒 しょうゆ、食塩 かつおだし汁
	午後おやつ	小豆のソフトクッキー 牛乳	油、片栗粉、米粉	ゆであずき缶 牛乳		
24 金 ★ 誕生 会 ★	昼食	ごはん 鶏肉の唐揚げ 甘酢和え すまし汁 グレープフルーツ	米 油、片栗粉 三温糖	鶏もも肉 絹ごし豆腐	しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん ねぎ、生わかめ グレープフルーツ	しょうゆ、酒 酢、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	誕生日カップケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、油	卵、ホイップクリーム、牛乳、無塩バター 牛乳		ベーキングパウダー、バニラエッセンス
27 月	昼食	食パン ポークチャップ 田舎スープ バナナ	食パン 油 じゃがいも	豚肉(もも)、バター ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム缶 たまねぎ、ほうれんそう バナナ	ケチャップ、ウスターソース、ワイン(赤)、コンソメ、食塩 コンソメ、食塩
	午後おやつ	にゅうめん 麦茶	干しほうめん	鶏もも肉、油揚げ	にんじん、ほうれんそう、ねぎ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒
28 火	昼食	しそとひじきのごはん 鶏肉の照り焼き こまつなのおかか和え みそ汁 なし	米、ごま 三温糖、油、片栗粉 砂糖	鶏もも肉 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	ひじき しょうが こまつな、きゅうり、にんじん はくさい、ねぎ、にんじん なし	食塩 みりん、しょうゆ、酒 かつおだし汁、しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	ホットアップルパイ風 牛乳	グラニュー糖、ぎょうざの皮、油	牛乳	りんご、レモン果汁	
29 水	昼食	ちゃんぽん 切干し大根の煮付け グレープフルーツ	ゆで中華めん、ごま油 三温糖、油	豚肉(もも) 油揚げ	キャベツ、もやし、ねぎ、たけのこ(水揚げ)、にんじん、にら にんじん、切り干しだいこん グレープフルーツ	しょうゆ、コンソメ、食塩 しょうゆ、みりん、和風だしの素
	午後おやつ	おにぎり(あおのり) 麦茶	米		あおのり	食塩
30 木	昼食	ごはん 0-1才用中華風 ほうれんそうとコーンのナムル 豆腐スープ りんご	米 ごま、油、ごま油 ごま、ごま油	鶏もも肉 絹ごし豆腐	たまねぎ、しょうが、にんにく ほうれんそう、にんじん、コーン缶 にんじん、にら、ねぎ、生わかめ りんご	しょうゆ、みりん しょうゆ、食塩 しょうゆ、コンソメ、食塩
	午後おやつ	にんじんケーキ 牛乳	小麦粉、三温糖	卵、バター 牛乳	にんじん	ベーキングパウダー

午前 おやつ	月・金曜日	ルヴァン	小麦粉、砂糖、油						食塩
	火曜日	花花せんべい	米、砂糖						
	水曜日	サクサクボーロ	片栗粉、砂糖、小麦粉					かぼちゃ	
	木曜日	ソフトせんべい	米、油						食塩

※1・2歳児のみ、午前おやつに『ビスケット・おせんべい・クラッカーと麦茶』を日替わりで提供しています。土曜日は、上記のうち、どちらか1つを提供しています。

《今月の平均栄養給与量》

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
幼児	559kcal	21.4g	16.9g	190g	2.0mg	187μg	0.37mg	0.37mg	29mg	2.3g
乳児	443kcal	17.0g	13.5g	152g	1.6mg	150μg	0.30mg	0.30mg	23mg	1.8g

※お米は精米を使用しております。

※野菜は安全を考慮して加熱処理をしています。

※横浜市保育運営課からの通達で『牛肉・しいたけ・乾しいたけ』の使用を控えています。

※土曜日の午後おやつは『パン等・牛乳』や『ゼリー・菓子等・牛乳』を提供しています。

※仕入れの都合により、食材やメニューを変更する場合があります。

※献立表をご確認いただき、まだ食べたことのない食材がある場合は、体調の良い時にご家庭で試してみてください。

