



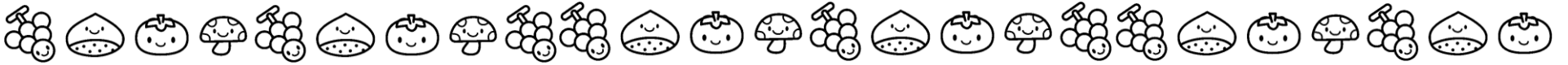
9月献立表



2022年 駒岡保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 木	昼食	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 オレンジ	米 しらたき、三温糖、油	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 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	手作り梅ゼリー おやつ小魚 牛乳	三温糖 三温糖、ごま	ゼラチン いわし(田作り) 牛乳	うめシロップ(保育園で漬けたもの)	しょうゆ
02 金	昼食	ミートスパゲティ コーンスープ ぶどう(デラウェア)	スパゲティ、油、三温糖、小麦粉	豚ひき肉、凍り豆腐、粉チーズ 牛乳	たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、にんにく たまねぎ、クリームコーン缶 ぶどう	ケチャップ、ウスターソース、ワイン(赤)、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
	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、マーガリン、砂糖、油	卵、バター 卵、全粉乳 牛乳	野菜果汁ミックスジュース	食塩
03 17 土	昼食	ガーリックチャーハン 豆腐スープ フルーツ	米、油	豚ひき肉 木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく にんじん、にら、ねぎ、生わかめ	しょうゆ、コンソメ、食塩 しょうゆ、コンソメ、食塩
	午後おやつ	パンなど 牛乳		牛乳		
05 月	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーの和え物 みそ汁 オレンジ	米 三温糖、片栗粉 三温糖 さつまいも	豚肉(肩ロース) 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが ブロッコリー、にんじん、コーン缶 こまつな、ねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁
	午後おやつ	高野豆腐ラスク 牛乳	三温糖	豆乳、凍り豆腐、きな粉 牛乳		
06 火	昼食	しらすごはん 鶏肉のみそ焼き 白和え すまし汁 ぶどう(デラウェア)	米、ごま 三温糖 すりごま、三温糖	しらす干し 鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ) かまぼこ	こまつな ほうれんそう、にんじん ねぎ、にんじん、生わかめ ぶどう	食塩 酒、しょうゆ しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ぶどう
	午後おやつ	蒸しパン(小豆) 牛乳	小麦粉、油、三温糖	豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、牛乳 牛乳		食塩、ベーキングパウダー
07 水	昼食	食パン ボークチャップ 野菜スープ バナナ	食パン 油	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 キャベツ、しめじ、にんじん 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、しょうゆ、食塩、酒
	午後おやつ	フルーツポンチ 幼児：アスバラガスビスケット 乳児：たべっ子どうぶつ 牛乳	小麦粉、砂糖、油、ごま 小麦粉、砂糖、油、ごま	マーガリン、バター 牛乳	オレンジ果汁、バナナ、パイナップル、グレープフルーツ、りんご	食塩 食塩
08 木	昼食	ごはん あじの竜田揚げ きゃべつの梅サラダ みそ汁 なし	米 片栗粉、油 油、三温糖	あじ 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、うめ干し えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ なし	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	お月見ポテト 牛乳	さつまいも、三温糖、黒ごま	牛乳		
09 金	昼食	ごはん マーボー豆腐 大根スープ バナナ	米 ごま油、片栗粉、三温糖	鶏こし豆腐、木綿豆腐、豚ひき肉、凍り豆腐、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、こまつな、ねぎ、生わかめ バナナ	しょうゆ、コンソメ、食塩 しょうゆ、コンソメ、食塩
	午後おやつ	かにぼん 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、油	脱脂粉乳 牛乳		食塩
10 24 土	昼食	ちゃんぽんうどん フルーツ	ゆでうどん、ごま油	豚肉(もも)、油揚げ	キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、にら	しょうゆ、コンソメ、食塩
	午後おやつ	パンなど 牛乳		牛乳		
12 月	昼食	しそとひじきのごはん 鶏肉のレモンしょうゆ煮 コーンの和え物 すまし汁 グレープフルーツ	米、ごま 三温糖 三温糖	鶏もも肉 木綿豆腐	ひじき レモン果汁、ねぎ、しょうが こまつな、もやし、コーン缶、にんじん えのきたけ、こまつな グレープフルーツ	食塩 しょうゆ、酒 しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	豆乳ババロア 幼児：ばかうけ 乳児：ミニのりすけ 麦茶	三温糖 米、砂糖、油 米、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豆乳、牛乳、生クリーム、ゼラチン	レモン果汁 あおりの、あおさ、焼きのり のり	しょうゆ、みりん しょうゆ、鰹エキス、昆布エキス
13 火	昼食	ごはん 生揚げとじゃがいものそぼろ煮 みそ汁 なし	米 じゃがいも、三温糖、油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、いんげん しめじ、こまつな、ねぎ なし	しょうゆ、みりん かつおだし汁
	午後おやつ	焼きうどん 牛乳	ゆでうどん、油	豚肉(肩ロース)、かつお節 牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、和風だし(の素)
14 水	昼食	食パン 米粉シチュー ひじきサラダ パイナップル	食パン じゃがいも、米粉、油 油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、バター ハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう きゅうり、にんじん、ひじき パイナップル	コンソメ、食塩 酢、しょうゆ
	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		ココア(ピュアココア)
15 木	昼食	ごはん たらのねぎみそ焼き のり和え みそ汁 バナナ	米 ごま、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	たら、米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ねぎ もやし、きゅうり、にんじん、焼きのり しめじ、こまつな バナナ	酒、みりん しょうゆ、食塩 かつおだし汁
	午後おやつ	おふラスク 牛乳	焼ふ、油、グラニュー糖	バター 牛乳	あおりの	食塩





日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
16 金	昼食	ごはん チキンカレー 切干し大根のごま酢あえ ぶどう	米 じゃがいも、小麦粉、油 すりごま、三温糖	鶏もも肉、牛乳、バター、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、切り干しだいこん ぶどう	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、カレー粉 しょうゆ、酢、食塩
	午後おやつ	幼児：カステラ 乳児：メロンパン 牛乳	小麦粉、砂糖 小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 卵、バター、加糖練乳 牛乳		食塩
20 火	昼食	ごはん さばの香味焼き こまつなのおかか和え みそ汁 グレープフルーツ	米 三温糖	さば かつお節 米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	にんにく、しょうが こまつな、きゅうり、にんじん だいこん、万能ねぎ グレープフルーツ	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁、しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	揚げ大豆 ピピピチーズ 牛乳	片栗粉、油	大豆（乾） チーズ 牛乳		食塩
21 水	昼食	きつねうどん ひじきの煮物 オレンジ	ゆでうどん、三温糖 板こんにゃく、三温糖、油	豚肉（ロース）、かまぼこ、油揚げ 油揚げ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ にんじん、ひじき オレンジ	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	さつまいもおにぎり 麦茶	米、さつまいも、黒ごま			酒、食塩
22 木 ★ 誕 生 会 ★	昼食	ごはん 鶏肉の唐揚げ きゅうりの塩こんぶ和え すまし汁 バナナ	米 片栗粉、油 ごま油、ごま	鶏もも肉 木綿豆腐	しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、塩こんぶ ねぎ、生わかめ バナナ	しょうゆ、酒 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、牛乳、無塩バター、ホイップクリーム 牛乳	ぶどう	ベーキングパウダー、バニラエッセンス
26 月	昼食	親子丼 こまつなのおかか和え みそ汁 オレンジ	米、三温糖 三温糖	卵、鶏もも肉、かまぼこ、凍り豆腐 かつお節 生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、にんじん、たけのこ（ゆで）、万能ねぎ こまつな、きゅうり、にんじん だいこん、しめじ オレンジ	かつおだし汁、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	子子ミ風おやき 牛乳	小麦粉、上新粉、三温糖、ごま油	豚ひき肉 牛乳	にんじん、にら	しょうゆ、食塩
27 火	昼食	ごはん ロース丼中華風 ほうれん草のソテー 中華スープ バナナ	米 ごま、ごま油、油 油	鶏もも肉 ベーコン	たまねぎ、しょうが、にんにく ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶 えのきたけ、にんじん、ねぎ、生わかめ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ、食塩 しょうゆ、コンソメ
	午後おやつ	かぼちゃ蒸しぱん 牛乳	小麦粉、三温糖、油	豆乳 牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー
28 水	昼食	ごはん ドライカレー 春雨サラダ グレープフルーツ	米 小麦粉、油 はるさめ、油、ごま、三温糖	豚ひき肉、凍り豆腐、バター ハム	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 グレープフルーツ	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	クッキー（アイスボックス） 牛乳	小麦粉、油、三温糖	牛乳		
29 木	昼食	ごはん かじきの焼き肉たれ焼き 白和え みそ汁 オレンジ	米 三温糖、ごま油、ごま すりごま、三温糖	かじき 木綿豆腐、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（淡色辛みそ）	にんにく ほうれんそう、にんじん はくさい、ねぎ、にんじん オレンジ	しょうゆ、みりん、酒、食塩 しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	さつまいもチーズケーキ 牛乳	さつまいも、グラニュー糖、小麦粉	クリームチーズ、牛乳、卵、生クリーム 牛乳		
30 金	昼食	ごはん 切干し大根の炒め煮 みそ汁 バナナ	米 三温糖、油	豚肉（肩ロース） 米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、こまつな キャベツ、ほうれんそう、ねぎ バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩 かつおだし汁
	午後おやつ	牧場の朝ヨーグルト 野菜バー 麦茶	小麦粉、油	ヨーグルト（加糖）	乾燥野菜	食塩

午 前	月曜日	ミニのりすけ	米、砂糖		海苔	しょうゆ、鰹エキス、昆布エキス
お や つ	火曜日	おさつてボン	さつまいも、油			食塩
	水曜日	とっとちゃんせんべい	米、砂糖、片栗粉			片ロいわしパウダー、昆布エキス、鰹エキス、しょうゆ
	木曜日	ルヴァン	小麦粉、砂糖、油			食塩
	金曜日	ミニハート	米、油、砂糖、片栗粉		かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう	食塩

※1・2歳児のみ、午前おやつに上記おやつ+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	517kcal	21.7g	16.5g	231g	2.1mg	178μg	0.37mg	0.37mg	25mg	2.0g
乳児	433kcal	17.7g	13.5g	184g	1.7mg	142μg	0.3mg	0.3mg	20mg	1.7g

※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『ヨーグルト・菓子等・麦茶』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。

