

2022年09月

## 献立表

あじさい保育園(後期 (9~11か月))

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 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	
01 (木)	～防災給食～ おかゆ 野菜あんかけ豆腐ハンバーグ(レトルト)	砂糖、じゃがいも、アルファ化米	ヨーグルト(加糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ		ヨーグルト お野菜ボール
02 (金)	納豆粥 野菜のそぼろ煮 味噌汁(豚・じゃが芋・ワカメ)	干しそうめん、米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉、挽きわり納豆、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ	煮込みソーメン
03 (土)	炊込みピラフ風 スープ ゼリー	米	ヨーグルト(無糖)			野菜クッキー
05 (月)	きなこ粥 魚のおろし煮 のっぺい汁	米、砂糖、片栗粉	かれい切身、鶏もも肉、きな粉	バナナ、だいこん、あさつき	かつおだし汁、しょうゆ	バナナ えだまめクッキー
06 (火)	お粥 ツナと野菜煮 味噌汁(豆腐・胡瓜・人参) グレープフルーツ	じゃがいも、米	木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、グレープフルーツ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	じゃが芋と野菜のおやき
07 (水)	お粥 麩チャンプルー風 みそ汁(切干・白菜)	米、焼ふ	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、トマト、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ	トマトのヨーグルト和え 赤ちゃんせんべい
08 (木)	お粥 魚と野菜あんかけ すまし汁(麩・チンゲン菜)	米、焼ふ、マカロニ、砂糖、片栗粉	タラ切身、鶏ささ身	キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ	マカロニと野菜の洋風煮
09 (金)	食パン 肉団子のケチャップ煮 オニオンスープ	さつまいも、食パン、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、いんげん	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ	さつまいも甘煮
10 (土)	煮込みうどん じゃが芋煮	ゆでうどん、じゃがいも	ヨーグルト(無糖)			ベビーダン
12 (月)	お粥 豚と野菜の煮つけ チキンとワカメスープ	米	生揚げ、豚肉(肩)、鶏もも肉	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、カットわかめ	しょうゆ	グレープフルーツ ウエハース
13 (火)	食パン 煮魚の野菜あんかけ ミネストローネ	米、食パン、じゃがいも、片栗粉、砂糖	さけ切身、ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベツ、カットトマト缶詰、にんじん、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ	ツナとひじきの雑炊
14 (水)	お粥 筑前煮 味噌汁(かぼちゃ・ほうれん草) オレンジ	ロールパン、米、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、ほうれん草、オレンジ	かつおだし汁、しょうゆ、しいたけだし汁	ロールパン かぼちゃ甘煮
15 (木)	肉うどん ツナと野菜煮	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖	牛乳、ツナ水煮缶、豚肉(肩)	キャベツ、バナナ、はくさい、きゅうり、ねぎ、ほうれん草、にんじん、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	じゃが芋の青のり煮 バナナ
16 (金)	お粥 すき焼き風煮 豚汁	米、はるさめ、砂糖	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	フルーツヨーグルト
17 (土)	炊込みピラフ風 スープ	米				お野菜ボール

2022年09月

## 献立表

あじさい保育園(後期(9~11か月))

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 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	
20 ( 火 )	ひじき粥 魚のあんかけ さつまい 梨すりおろし	米、さつまいも、三温糖、片栗粉、砂糖	さわら切身、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	なし、きゅうり、にんじん、あさつき、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ	きな粉粥
21 ( 水 )	お粥 五目豆腐 わかめスープ	米、サラダ用スパゲティ、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚肉(肩)、鶏もも肉	もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、しいたけだし汁	チキンのスパゲティ煮込み
22 ( 木 )	食パン 鶏と野菜のケチャップ煮 すまし汁 バナナ	米、食パン、焼ふ	鶏もも肉、ツナ水煮缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ	キャベツとツナの雑炊
24 ( 土 )	煮込みうどん じゃが芋煮	ゆでうどん、じゃがいも	ヨーグルト(無糖)			ベビーダノン
26 ( 月 )	さけ粥 豆腐の煮びたし 清汁	米、マッシュポテト、焼ふ、砂糖	生揚げ、さけ切身、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、もやし、ねぎ、こまつな、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ほうれん草と人参のおやき
27 ( 火 )	ハヤシライス風 ブロッコリーの柔らかか煮 ポテトスープ バナナ	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖	牛肉(肩)	たまねぎ、バナナ、にんじん、だいこん、キャベツ、ブロッコリー	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	野菜の煮物 お野菜ボール
28 ( 水 )	お粥 春雨とひき肉煮込み 白菜とワカメスープ	はるさめ、米、マカロニ、砂糖、片栗粉	豚肉(肩)、鶏ひき肉	はくさい、にんじん、もやし、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩	マカロニと野菜のケチャップ煮
29 ( 木 )	お粥 タラの野菜あんかけ オニオンスープ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、タラ切身、鶏もも肉	たまねぎ、オレンジ、きゅうり	しょうゆ	ヨーグルト オレンジ
30 ( 金 )	お粥 豚肉と根菜の炊き合わせ 清汁(豆腐・大根)	米、砂糖	豚肉(肩)、絹ごし豆腐	かぼちゃ、グレープフルーツ、にんじん、だいこん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	グレープフルーツ かぼちゃと人参甘煮

※3~5歳児には午前中のおやつはつきません

※3~5歳児には給食に牛乳がつかます

※給食・おやつに使うパンは、乳使用のヤマザキのロイヤルブレッド食パン、パスコの超熟ロールまたは卵・乳不使用のロールパンを使用しています

※カレールーはアレルギー27品目不使用のものを使用します

※食材の関係で献立が変更になることがあります

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	
01	～防災給食～ α米ご飯 ゼリー あんぱんまんカレー 水 チキンスープ	アルファ化米	鶏もも肉	切り干しだいこん、 カットわかめ	コンソメ	牛乳 水 冷凍クレープ ビスケット	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
02	ご飯 切干大根の卵焼き 納豆和え 清汁(豚・じゃが芋・わかめ)	米、ゆで中華めん、 油、砂糖、ごま油、 じゃがいも	牛乳、卵、挽きわり 納豆、豚肉(肩)、豚 ひき肉、鶏ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にんじん、 こまつな、切り干し だいこん、にら、グ リンピース、粉か んてん、カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、鶏 がらスープの素、 食塩	野菜ジュース 麦茶 味噌ラーメン	エネルギー 396 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.0 g カルシウム 104 mg
03	炊込みピラフ スープ ゼリー	米、パン				気になる野菜ジュース 麦茶 パン	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
05	きなごはん バナナ 魚のおろし煮 小松菜とハムの和え物 のっぺい汁	米、ながいも、砂 糖、マヨネーズ、片 栗粉、グラニュー 糖	牛乳、鶏もも肉、ハ ム、きな粉、すりご ま、かきれい切身	バナナ、だいこん、 はくさい、こまつ な、にんじん、ごぼ う、あさつき、しょう が、ひじき	かつおだし汁、 酒、しょうゆ、食 塩	飲むヨーグルト 牛乳 スティックパイ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.0 g カルシウム 263 mg
06	ご飯 グレープフルーツ コロッケ グリーンサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ・水菜)	米、ホットケーキ 粉、油、砂糖	牛乳、ミルミルス、 木綿豆腐、ベーコ ン、チーズ、米みそ (淡色辛みそ)	グレープフルーツ、 キャベツ、なめこ、 コーン缶、きゅう り、ブロッコリー、に んじん、きょうな	かつおだし汁、 酢、食塩	牛乳 ミルミルス キャロット蒸しパン	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 302 mg
07	ゆかりご飯 豆腐チャンプルー わかめの酢の物 みそ汁(大根・あげ・ネギ)	米、ロールパン、砂 糖、油	牛乳、卵、木綿豆 腐、ウインナー、ツ ナ油漬缶、ちくわ、 米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、すり ごま	もやし、はくさい、 チンゲンサイ、にん じん、キャベツ、万 能ねぎ、切り干しだ いこん、カットわか め	かつおだし汁、ケ チャップ、酢、しょ うゆ、食塩、鶏が らスープの素	ジョア(白ブドウ) 牛乳 ホットドッグ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.6 g カルシウム 343 mg
08	ご飯 梨 魚の南蛮漬け キャベツの昆布和え すまし汁(麩・エノキ・青梗菜)	米、小麦粉、砂糖、 油、片栗粉、焼ふ	牛乳、タラ切身、パ ター、鶏ささ身、粉 チーズ、ごま	なし、キャベツ、 きゅうり、チンゲン サイ、えのきたけ、 にんじん、たまね ぎ、ピーマン、塩こ んぶ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、食 塩	牛乳 牛乳 チーズクッキー	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.3 g カルシウム 313 mg
09	～お月見メニュー～ ロールパン オニオンスープ 月見ハンバーグ 星のポテト フレンチサラダ	野菜ロールパン、 フライドポテト、片 栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、うずら 卵、ベーコン	たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、ミニ トマト、れんこん、に んじん	ケチャップ、酢、 コンソメ、食塩、 パセリ粉	野菜ジュース 牛乳 お月見デザート	エネルギー 415 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 22.8 g カルシウム 179 mg
10	スパゲティ スープ ゼリー	スパゲティ(ゆ で)、ロールパン				気になる野菜ジュース 麦茶 パン	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
12	コーンごはん 生揚げと豚肉のカレーソテー グレープフルーツ ワントンスープ	米、ホットケーキ 粉、砂糖、ワント ンの皮、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、生 揚げ、鶏もも肉	たまねぎ、グレー プフルーツ、もや し、にんじん、コー ン缶、ピーマン、に ら	しょうゆ、酒、鶏 がらスープの素、 食塩、カレー粉	飲むヨーグルト 牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.3 g カルシウム 285 mg
13	ロールパン 魚のタルタルソース焼 マセドアンサラダ ミネストローネ	米、ロールパン、 じゃがいも、マヨ ネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、ベー コン、しらす干し、 ごま、チーズ	にんじん、たまね ぎ、きゅうり、カッ トトマト缶詰、キャ ベツ、ひじき	酢、コンソメ、ケ チャップ、食塩、 パセリ粉	牛乳 牛乳 しらすとひじきのおにぎり	エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 21.4 g カルシウム 278 mg
14	ご飯 オレンジ 筑前煮 きゅうりのゆかり和え 味噌汁(南瓜・ほうれん草)	米、ロールパン、板 こんにやく、砂糖、 油	牛乳、鶏もも肉、ハ ム、ピザ用チーズ、 米みそ(淡色辛み そ)	だいこん、オレンジ、 きゅうり、ほうれん 草、たまねぎ、れん こん、たけのこ(ゆ で)、ピーマン、さや えんどう、干しい たけ、かぼちゃ	かつおだし汁、ケ チャップ、しょう ゆ、酒、食塩	ジョア(白ブドウ) 牛乳 ピザトースト	エネルギー 431 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.7 g カルシウム 318 mg
15	肉うどん ツナサラダ バナナ 粉ふきいも	ゆでうどん、小麦 粉、砂糖、油、じゃ がいも	牛乳、豚肉(肩)、ツ ナ油漬缶、バター	バナナ、はくさい、 キャベツ、ほうれん 草、ねぎ、コーン 缶、きゅうり、にん じん、ミニマト、 粉かんでん、カッ トわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、食 塩、酒	牛乳 牛乳 ほうれん草スコーン	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.1 g カルシウム 244 mg
16	ご飯 親子焼き パンサンスー 豚汁	米、はるさめ、砂 糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト (無糖)、卵、豚肉 (肩)、鶏ひき肉、米 みそ(淡色辛み そ)、ごま	みかん缶、もも缶、 バナナ、だいこん、 きゅうり、もやし、 たまねぎ、キウ イフルーツ、ミニト マト、れんこん、 ねぎ、にんじん、 グリーンピース、粉 かんでん	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、酒、 食塩	野菜ジュース 麦茶 フルーツヨーグルト 除去:キウイフルーツ	エネルギー 361 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 9.2 g カルシウム 120 mg
17	炊込みピラフ スープ ゼリー	米、クローツサン				気になる野菜ジュース 麦茶 パン	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム 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	
20 火	のりご飯 魚の揚げ焼き れんこんサラダ さつま汁	梨 米、さつまいも、三温糖、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、かじき、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	なし、れんこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、あさつき、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、昆布だし汁、食塩	牛乳 牛乳 きな粉おはぎ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.3 g カルシウム 241 mg
21 水	ご飯 五目豆腐 中華胡瓜 わかめスープ	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、絹ごし豆腐、鶏もも肉、黒ごま、ごま	きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、もやし、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、酢、鶏がらスープの素、食塩	ジョア(白ブドウ) 牛乳 モチモチドーナツ	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.0 g カルシウム 331 mg
22 木	ロールパン 肉の香草パン粉焼き スパゲティサラダ オニオンスープ	バナナ 米、野菜ロールパン、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、パン粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも皮付き切身、かにかまぼこ、油揚げ、ごま、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、まいたけ、にんにく、パセリ、カットわかめ	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.3 g カルシウム 257 mg
24 土	スパゲティ スープ ゼリー	スパゲティ(ゆで)、ロールパン				気になる野菜ジュース 麦茶 パン	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
26 月	ジュシーご飯 魚の塩焼き 生揚げと小松菜の煮浸し すまし汁(麩・野菜)	米、砂糖、焼ふ	牛乳、さけ切身、生揚げ、クリームチーズ、飲むヨーグルト、豚ひき肉、バター、ごま、ゼラチン	もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、きょうな、干しいたけ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、昆布だし汁、鶏がらスープの素、食塩、酒	牛乳 麦茶 手作りレアチーズケーキ	エネルギー 432 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.2 g カルシウム 259 mg
27 火	ハヤシライス 梅ドレッシングサラダ ポテトスープ バナナ	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ミルミルス、牛肉(肩)、ベーコン	たまねぎ、バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、れんこん、しめじ、コーン缶、ブロッコリー、グリーンピース、うめびしお、かんてん	ハヤシルウ、かつおだし汁、酢、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 ミルミルス 野菜スティック煮(蓮根・大根) せんべい	エネルギー 512 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.5 g カルシウム 224 mg
28 水	ご飯 かに玉あんかけ 春雨の五目炒め 中華スープ	米、砂糖、油、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、豚肉(肩)、かにかまぼこ、ごま	りんご天然果汁、もやし、ねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、にら、グリーンピース、粉かんでん、カットわかめ	しょうゆ、酢、鶏がらスープの素、食塩	ジョア(白ブドウ) 牛乳 手作りりんごゼリー ビスケット	エネルギー 431 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.2 g カルシウム 312 mg
29 木	～世界の料理～エジプト エイシュ(ピタ) モロヘイヤのスープ コズバレイヤ(魚のトマトソース) オレンジ バラディ(サラダ)	ナン、砂糖、ひえ粒、油、小麦粉、オリーブ油、じゃがいも	牛乳、タラ切身、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、バター、粉チーズ	オレンジ、トマト、カットトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、ミニトマト、モロヘイヤ、黄ピーマン、レモン果汁、パセリ、にんにく	りんご酢、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 パスブーサ	エネルギー 429 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.4 g カルシウム 258 mg
30 金	ご飯 天ぷら きんぴら みそ汁(豆腐・なめこ・野菜)	グレープフルーツ 米、じゃがいも、小麦粉、油、コーンフレーク、砂糖、片栗粉、粉糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩)、バター、しらす干し、ごま	ごぼう、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、れんこん、なめこ、きょうな、いんげん、あおのり、グレープフルーツ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	野菜ジュース 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー 514 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 181 mg

※3～5歳児には午前中のおやつはつきません  
 ※3～5歳児には給食に牛乳が付きます  
 ※給食・おやつに使うパンは、乳使用のヤマザキのロイヤルブレッド食パン、パスコの超熟ロールまたは卵・乳不使用のロールパンを使用しています  
 ※カレールーはアレルギー27品目不使用のものを使用します  
 ※食材の関係で献立が変更になることがあります