




# 令和5年度 9月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

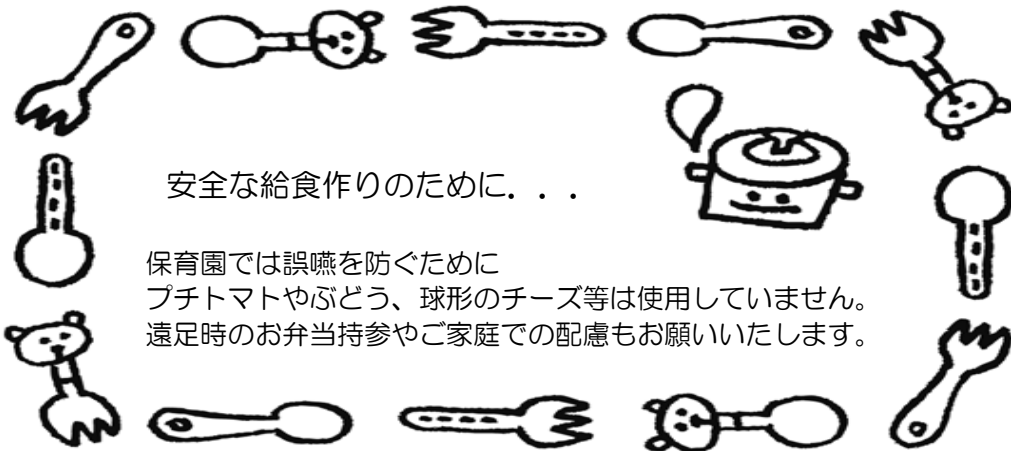
なごみ保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	金	○中華丼(米・豚肉・キャベツ・人参・玉葱・筍・きくらげ) ○中華スープ(豆腐・万能ねぎ) ○オレンジ ○ブロッコリーの中華サラダ(ブロッコリー・もやし・パプリカ) ○チーズ	牛乳 ココアマフィン (小麦粉・スキムミルク・ココア・豆乳)	I初キ - 631 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 25.8 g 食塩相当 1.1 g
2	土	○コーンピラフ(米・コーン・人参・玉葱) ○青菜スープ(小松菜・えのき) ○洋風肉じゃが(じゃが芋・豚肉・人参・玉葱・グリーンピース・中濃ソース・ケチャップ) ○バナナ	牛乳 きな粉蒸しパン (小麦粉・きな粉・黒糖・豆乳)	I初キ - 593 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 16.8 g 食塩相当 0.7 g
4	月	○ごはん ○ほりほり漬け(切干大根・きゅうり・人参・昆布) ○味噌汁(わかめ・玉葱) ○グレープフルーツ ○ニラレバ炒め(豚レバー・ニラ・もやし) ○さつまいものレモン煮(さつまいも・レモン)	牛乳 フルーツカクテル (りんご・みかん・バナナ・レーズン)	I初キ - 525 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.4 g 食塩相当 1.2 g
5	火	○ごはん ○チンゲン菜のおかか和え(チンゲン菜・もやし・パプリカ・おかか) ○味噌汁(かぼちゃ・ほうれん草) ○オレンジ ○鶏の梅煮(鶏肉・梅シロップの梅) ○大根きんぴら(大根・人参・万能ねぎ)	牛乳 枝豆チーズスコーン (小麦粉・スキムミルク・豆乳・枝豆・チーズ)	I初キ - 521 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.5 g 食塩相当 1.5 g
6	水	○ラーメン(中華麺・焼豚・長葱・もやし・コーン・わかめ) ○キャベツとささみの中華サラダ(キャベツ・きゅうり・人参・ささみ・ごま) ○バナナ	牛乳 だご焼き風いもち (じゃがいも・中濃ソース・ケチャップ・青のり)	I初キ - 501 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 12.8 g 食塩相当 1.6 g
7	木	○チキンカレー(米・鶏肉・じゃがいも・人参・玉葱・しめじ) ○野菜スープ(キャベツ・コーン・玉葱) ○大豆サラダ(大豆・きゅうり・人参・パプリカ・マヨドレ) ○グレープフルーツ	牛乳 人参ケーキ (小麦粉・人参・スキムミルク・豆乳・シナモン)	I初キ - 737 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.3 g 食塩相当 2.0 g
8	金	○ごはん ○ひじきのごま和え(ひじき・水菜・コーン・ごま) ○味噌汁(白菜・もやし) ○オレンジ ○サバの照り焼き(サバ) ○なすとオクラの焼き浸し(なす・オクラ・エリンギ・パプリカ)	牛乳 バナナあん春巻き (バナナ・あんこ・春巻きの皮)	I初キ - 544 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 22.4 g 食塩相当 1.7 g
9	土	○冷やしうどん(うどん・長葱・人参・高野豆腐・わかめ・コーン) ○肉野菜炒め(豚肉・キャベツ・人参・玉葱) ○バナナ	お茶 ツナピラフおにぎり (米・黒米・ツナ・ひじき・グリーンピース)	I初キ - 529 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.2 g 食塩相当 1.5 g
11	月	○ごはん ○グレープフルーツ ○コンソメスープ(玉葱・じゃがいも・パセリ) ○鶏肉のトマト煮(鶏肉・トマト缶・ズッキーニ・ピーマン・玉葱・なす・バジル) ○キャベツのサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ・もやし)	牛乳 みかんゼリー (みかんジュース・寒天・みかん)	I初キ - 435 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.6 g 食塩相当 0.9 g
12	火	○栄養納豆ご飯(米・納豆・モロヘイヤ・人参・ごま・昆布) ○味噌汁(切干大根・油揚げ) ○オレンジ ○魚の煮付け(カレイ) ○白菜のおひたし(白菜・えのき・コーン)	牛乳 カレーホットク (小麦粉・白玉粉・豚挽肉・玉葱・カレー粉)	I初キ - 559 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当 1.7 g
13	水	○ごはん ○大根サラダ(大根・きゅうり・パプリカ) ○すまし汁(なめこ・豆腐) ○キウイ ○松風焼き(豚挽肉・鶏レバー・長葱・ひじき・大豆・ごま) ○かぼちゃの含め煮(かぼちゃ)	牛乳 オニオンペーコントースト (食パン・ベーコン・玉葱・ヨーグルト・マヨドレ)	I初キ - 539 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当 1.9 g
14	木	○きのこトマトのスパゲッティ(スパゲッティ・ウィンナー・玉葱・ピーマン・しめじ・エリンギ・トマト・パセリ) ○コンソメスープ(キャベツ・麩) ○冬瓜と鶏肉のコンソメ煮(冬瓜・鶏肉・コーン・いんげん) ○バナナ	牛乳 コックのぶたさんクッキー (小麦粉・スキムミルク・バター・いちごジャム・レーズン)	I初キ - 567 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当 2.1 g
15	金	○ごはん ○小松菜のなめ茸和え(小松菜・もやし・きゅうり・なめ茸) ○味噌汁(かぶ・長葱) ○オレンジ ○魚の塩麹焼(まんだい・塩麹) ○春雨ソテー(春雨・人参・玉葱)	お茶 切干大根の炊込みごはん (米・黒米・切干大根・ひじき・人参・ごま)	I初キ - 458 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 4.2 g 食塩相当 1.5 g
16	土	○じゃこチャーハン(米・※じゃこ・鶏挽肉・人参・長葱・グリーンピース) ○中華スープ(椎茸・長葱・水菜) ○高野豆腐の中華煮(高野豆腐・人参・かぶ) ○バナナ	牛乳 黒糖マフィン (小麦粉・黒糖・豆乳)	I初キ - 642 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.1 g 食塩相当 0.8 g
19	火	○ごはん ○白菜の柚子和え(白菜・きゅうり・人参・柚子) ○味噌汁(なす・玉葱) ○キウイ ○豚の生姜焼き(豚肉・生姜) ○ほうれん草の煮浸し(ほうれん草・しめじ・高野豆腐)	牛乳 おからドーナッツ (小麦粉・スキムミルク・おから・卵・バニラエッセンス)	I初キ - 535 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.6 g 食塩相当 1.4 g

もりの  
スパゲッティやさん

20	水	○ごはん ○コンソメスープ（じゃがいも・人参） ○マスのタンドリー風（マス・カレー粉・ケチャップ） ○野菜ソテー（キャベツ・もやし・ピーマン・パセリ）	○ひじきサラダ（ひじき・きゅうり・コーン・マヨドレ） ○オレンジ		お茶 I初片 - 573 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 5.4 g 食塩相当 0.5 g
21	木	○ごはん ○味噌汁（しめじ・大根） ○鶏のりんごソース焼き（鶏肉・玉葱・りんご） ○里芋の煮物（里芋・人参）	○ほうれん草の海苔和え（ほうれん草・もやし・海苔） ○グレープフルーツ		フォースープ （フォー・鶏肉・椎茸・人参・水菜） I初片 - 450 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 10.6 g 食塩相当 1.4 g
22	金	○ちゃんぽん風うどん（うどん・豚肉・白菜・人参・玉葱・もやし・きくらげ・豆乳） ○ブロッコリーと厚揚げのソテー（ブロッコリー・厚揚げ・パプリカ・玉葱） ○バナナ			牛乳 I初片 - 608 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.9 g 食塩相当 1.2 g
25	月	○ごはん ○味噌汁（キャベツ・玉葱） ○鶏肉のごまだれ焼き（鶏肉・ごま） ○ひじきの煮物（ひじき・人参・いんげん）	○もやしのゆかり和え（もやし・きゅうり・ゆかり） ○オレンジ		牛乳 I初片 - 517 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.0 g 食塩相当 1.7 g
26	火	○ごはん ○すまし汁（麩・万能ねぎ） ○鮭のちゃんちゃん焼き（鮭・キャベツ・人参・玉葱・エリンギ） ○マセドアンサラダ（じゃがいも・人参・コーン・グリーンピース・マヨドレ）	○グレープフルーツ		牛乳 I初片 - 519 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.5 g 食塩相当 1.5 g
27	水	○ごはん・手作りぶりかけ（煮干し・大根の葉・ごま・青のり） ○味噌けんちん汁（里芋・人参・大根・ごぼう・小松菜） ○豚肉の甘辛炒め（豚肉・玉葱・なす） ○春雨サラダ（春雨・水菜・パプリカ・もやし）	○バナナ		牛乳 I初片 - 631 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 22.9 g 食塩相当 1.3 g
28	木	○ごはん ○味噌汁（さつまいも・ほうれん草） ○鶏の塩昆布煮（鶏肉・塩昆布） ○切干大根のカレー炒め（切干大根・パプリカ・ピーマン・カレー粉）	○酢の物（きゅうり・わかめ・えのき） ○グレープフルーツ		牛乳 I初片 - 446 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.4 g 食塩相当 1.8 g
29	金	☆ごま塩おにぎり（米・ごま） ☆ミネストローネ（キャベツ・玉葱・人参・ベーコン・トマト缶） ☆お月見ハンバーグ（鶏挽肉・玉葱・さつまいも・マヨドレ） ☆ブロッコリーサラダ（ブロッコリー・人参・もやし）	☆オレンジ		牛乳 I初片 - 613 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.6 g 食塩相当 0.9 g
誕生会					お月見まんじゅう （小麦粉・かぼちゃ・あんこ） I初片 - 517 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.9 g 食塩相当 2.3 g
30	土	○肉うどん（うどん・豚肉・人参・玉葱・ほうれん草） ○さつま揚げの煮物（さつま揚げ・大根・人参・グリーンピース） ○バナナ			牛乳 I初片 - 517 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.9 g 食塩相当 2.3 g

※乳児クラスはエビ・貝類の提供はありません。



安全な給食作りのために...

保育園では誤嚥を防ぐために  
ブチトマトやぶどう、球形のチーズ等は使用していません。  
遠足時のお弁当持参やご家庭での配慮もお願いいたします。

### <おはぎ>

○材料（粒あん3個、きな粉3個、ごま2個の全8個分）

- ・うるち米 0.5合
- ・もち米 0.5合
- （手作りあんこ）
- ・あずき 300g
- ・砂糖 270~300g
- ・塩 少々
- （きなこ）
- ・きな粉 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2弱
- ・塩 少々
- （ごま）
- ・黒すりごま 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2弱
- ・塩 少々

☆あんこの作り方☆

- 1.あずきを洗い、たっぷりの水で茹でる。  
煮立ったら10~15分煮て、ザルにあける。
- 2.茹でこぼしたあと新しい水を鍋に入れ、  
あずきが柔らかくなるまで煮る。  
（豆の表面が出ないように水を足しながら煮る）
- 3.柔らかくなったか指でつぶして確認する。  
砂糖を加え、かき混ぜながら炊く。
- 4.よいかたさになったら、火を止めて  
塩を加え完成！

☆米はおこわ用の分量で炊く。  
出来上がったあんこやきなこ、ごまを  
丸めたごはんにつけておはぎの完成！

