



# 令和4年 9月分献立表

ふえありーている保育園

日	曜日	献立名			主な食品名			
		1, 2歳 午前おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1	15	木	りんごジュース チーズ	ごはん 切り昆布の煮物 焼きししゃも ごまあえ みそ汁	牛乳 なすのミートスパゲッティ	胚芽精米, 糸こんにゃく, 三温糖, すりごま, じゃがいも, スパゲッティ, サラダ油	チーズ, 刻み昆布, さつま揚げ, 鶏こま肉, ししゃも, 油揚げ, 煮干し(だし), みそ, 牛乳, 豚ひき肉	りんごジュース, 人参, 干し椎茸, キャベツ, 小松菜, 玉ねぎ, なす, トマトピューレ
2	16	金	牛乳 せんべい	ごはん ミルクカレー はるさめ中華サラダ	りんごゼリー ポップコーン なし	せんべい, 胚芽精米, じゃがいも, クリームコーン缶, 薄力粉, バター, サラダ油, はるさめ, ごま油, 三温糖, ポップコーン用コーン	牛乳, 豚こま肉, ロースハム, アガー	人参, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, りんごジュース, なし
3	17	土	牛乳 せんべい	きつねうどん 粉ふさいも トマト	牛乳 まるパン なし	せんべい, うどん, 三温糖, じゃがいも, パン	牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, わかめ, かまぼこ, 煮干し(だし), こんぶ(だし)	玉ねぎ, 人参, 小松菜, トマト, なし
5	19	月	牛乳 ビスケット	ごはん 生揚げとキャベツのみそ炒め スティックきゅうり すまし汁	牛乳 りんご入り米粉の豆乳ケーキ	ビスケット, 胚芽精米, 三温糖, サラダ油, 片栗粉, 米粉パウダー	牛乳, 豚こま肉, 生揚げ, みそ, 煮干し(だし), 調製豆乳	人参, ビーマン, キャベツ, にんにく, きゅうり, 白菜, ぶなしめじ, 長ねぎ, りんご
6	20	火	ヨーグルト	冷やし中華 さつまいもの甘煮 トマト	【秋のお彼岸献立】 ほうじ茶 6日 きな粉おはぎ 20日 すりごまおはぎ	生中華麺, ごま, 三温糖, ごま油, さつまいも, もち米, 胚芽精米	ヨーグルト, ロースハム, きざみのり, きな粉	もやし, きゅうり, 人参, トマト
7	21	水	牛乳 せんべい	ごはん かじきの竜田揚げ 浅漬け みそ汁	まいたけうどん	せんべい, 胚芽精米, 片栗粉, サラダ油, うどん	牛乳, かじき, 油揚げ, 煮干し(だし), みそ, 鶏こま肉, こんぶ(だし)	キャベツ, きゅうり, 人参, 玉ねぎ, かぼちゃ, まいたけ, えのき, 干し椎茸, 長ねぎ, 小松菜
8	22	木	牛乳 ビスケット	中華丼 ボイルウィンナー トマト すまし汁	牛乳 シュガーバタートースト	ビスケット, 胚芽精米, サラダ油, 片栗粉, 食パン, バター, グラニュー糖	牛乳, むきえび, 豚こま肉, ウィンナー, わかめ, 煮干し(だし)	人参, 干し椎茸, ゆでたけのこ, 白菜, チンゲンサイ, トマト, えのき, 小松菜
9	30	金	牛乳 せんべい	ロールパン ブラジル風カツレツ ボイルキャベツ チンゲン菜のスープ	【お月見献立】 牛乳 かぼちゃもち	せんべい, 米粉ロール, 薄力粉, パン粉, サラダ油, 片栗粉, バター, 三温糖	牛乳, 鶏もも肉, スライスチーズ, ベーコン, 煮干し(だし)	トマト水煮缶, キャベツ, 人参, 玉ねぎ, チンゲンサイ, かぼちゃ
10	24	土	牛乳 せんべい	チャーハン 人参スープ トマト	牛乳 まるパン なし	せんべい, 胚芽精米, サラダ油, パン	牛乳, 焼豚, たまご, ベーコン, 煮干し(だし), こんぶ(だし)	長ねぎ, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, トマト, なし
12	26	月	飲むヨーグルト クラッカー	ごはん はるさめいため煮 スティック野菜 みそ汁	牛乳 豆腐ナゲットBBQソース	クラッカー, 胚芽精米, はるさめ, サラダ油, ごま油, 小町ふ, 片栗粉, 三温糖	飲むヨーグルト, 豚こま肉, たまご, わかめ, 煮干し(だし), みそ, 牛乳, 木綿豆腐, 鶏ひき肉	干し椎茸, ゆでたけのこ, 人参, にら, きゅうり, 玉ねぎ
13	27	火	牛乳 ビスケット	食パン カレースコップコロケ ボイルキャベツ トマト 小松菜のスープ	ほうじ茶 ツナとしめじのごはん	ビスケット, 食パン, 乾燥マッシュポテト, パン粉, サラダ油, 胚芽精米	牛乳, 豚ひき肉, 調製豆乳, ベーコン, 煮干し(だし), 油揚げ, ツナ缶	玉ねぎ, 人参, キャベツ, トマト, 小松菜, ぶなしめじ, しょうが
14	28	水	牛乳 せんべい	ごはん さばの塩焼き のりあえ さつま汁	牛乳 豆腐パン	せんべい, 胚芽精米, さつまいも, 薄力粉, 三温糖, バター	牛乳, 塩さば, きざみのり, 鶏こま肉, 木綿豆腐, 煮干し(だし), みそ, 絹ごし豆腐	キャベツ, 人参, 小松菜, ごぼう, 大根
	29	木	牛乳 ビスケット	ごはん 中華風ミートローフ きのこサラダ 白菜のスープ	牛乳 みそポテト	ビスケット, 胚芽精米, 片栗粉, ごま油, 三温糖, ごま, サラダ油, ホールコーン, じゃがいも, 薄力粉	牛乳, 豚ひき肉, わかめ, ベーコン, 煮干し(だし), みそ	玉ねぎ, れんこん, ゆでたけのこ, 干し椎茸, しょうが, キャベツ, えのき, ぶなしめじ, 白菜, パセリ
お誕生会			牛乳 ビスケット	鮭ちらし 鶏肉の照り焼き 浅漬け かきたま汁 なし	ヨーグルトあえ せんべい	ビスケット, 胚芽精米, ごま, サラダ油, 三温糖, せんべい	牛乳, 塩さけ, たまご, 鶏もも肉, 煮干し(だし), ヨーグルト	きゅうり, キャベツ, 人参, 白菜, ぶなしめじ, 小松菜, なし, りんご缶, みかん缶

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月19日は食育の日です。

「早寝早起きみんなで毎日朝ごはん」をすすめています。

まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。



月間平均栄養摂取量 ※日本食品標準成分表2020年版(八訂) に基づく栄養計算	1・2歳児		3歳児以上	
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 75/酸組成による	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 75/酸組成による
	526	20.3	569	22

「給食だより」も御覧ください。