



9月の献立表



くぬぎ保育園

日付	曜日	おやつ(10時)	昼 食	おやつ(3時)	主な材料	カロリー
1	月	牛乳	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き 小松菜のおかか和え コンソメスープ(しめじ・キャベツ)	牛乳 ストロベリースコーン	牛乳 精白米 鶏肉 ノンエッグマヨネーズ パン粉 バセリ 食塩 こまつな キャベツ にんじん きゅうり かつお節 薄口しょうゆ ブイヨン ぶなしめじ 薄力粉 ベーキングパウダー いちごジャム 無塩バター 三温糖	3歳未満児 467 Kcal 3歳以上児 574 Kcal
2	火	牛乳	ごはん 揚げ魚のかに汁あんかけ 野菜のごま和え みそ汁(大根・豆腐)	お茶 カルピスフルーツ寒天	牛乳 精白米 カラスガレイ 食塩 こしょう 片栗粉 すわいかに(水煮缶詰) 玉ねぎ 人参 しいたけ 薄口しょうゆ 三温糖 みりん 和風だし キャベツ きゅうり もやし いりごま 薄口しょうゆ みそ 昆布だし だいこん 木綿豆腐 番茶 粉寒天 水 カルピス みかん缶詰 バイナップル缶詰	3歳未満児 353 Kcal 3歳以上児 442 Kcal
3	水	飲む ヨーグルト	ごはん 豚肉のごま照り焼き ひじきのマヨサラダ すまし汁(麩・玉ねぎ)	牛乳 メロンパン風トースト	ドリンクヨーグルト 精白米 豚肉 たまねぎ 薄口しょうゆ みりん 酒 三温糖 ごま ひじき 人参 まぐろ油漬缶詰 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 食塩 醤油 和風だし 昆布だし ふ 牛乳 食パン 無塩バター グラニュー糖 薄力粉	3歳未満児 563 Kcal 3歳以上児 681 Kcal
4	木	牛乳	麻婆丼 ナムル 中華スープ(わかめ・えのき)	牛乳 バナナマフィン	牛乳 精白米 ぶたひき肉 木綿豆腐 人参 たまねぎ グリーンピース 三温糖 薄口醤油 片栗粉 みりん 中華だし キャベツ きゅうり もやし 薄口醤油 ごま油 わかめ えのきたけ 薄力粉 ベーキングパウダー 豆乳 油 バナナ	3歳未満児 444 Kcal 3歳以上児 544 Kcal
5	金	牛乳	パン チキンチャップ スパサラダ コンソメスープ(人参・コーン)	お茶 鮭おにぎり	牛乳 ドッグパン 鶏肉 たまねぎ ケチャップ 薄口しょうゆ ブイヨン スパゲティ キャベツ にんじん きゅうり ノンエッグマヨネーズ 食塩 コーン 番茶 精白米 ぎんざけ いりごま	3歳未満児 495 Kcal 3歳以上児 553 Kcal
6	土	飲む ヨーグルト	ピラフ コーンスープ バナナ	牛乳 小袋入り菓子 (クラッカー)	ドリンクヨーグルト 精白米 鶏もも(皮なし) たまねぎ にんじん コーン グリーンピース ブイヨン 無塩バター コーンスープ(粉末) 牛乳 バナナ お米のスナック コーンバー	3歳未満児 421 Kcal 3歳以上児 478 Kcal
8	月	牛乳	ごはん カレイの煮付け 切干大根の煮物 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 精白米 カレイ 薄口しょうゆ 三温糖 みりん おろししょうが 料理酒 切干しだいこん にんじん 油揚げ グリーンピース 和風だし みそ 昆布だし じゃがいも たまねぎ 薄力粉 黒砂糖 ベーキングパウダー 調整豆乳	3歳未満児 387 Kcal 3歳以上児 493 Kcal
9	火	牛乳	ごはん ふりかけ(かつお) すき焼き風煮 酢の物 バナナ	牛乳 スイートポテト	牛乳 精白米 ふりかけ(かつお) 牛かた たまねぎ はくさい にんじん 長ねぎ しらたき 焼き豆腐 薄口しょうゆ 三温糖 みりん 和風だし 調合油 キャベツ きゅうり わかめ 油揚げ 穀物酢 バナナ さつま芋 無塩バター 生クリーム	3歳未満児 487 Kcal 3歳以上児 599 Kcal
10	水	飲む ヨーグルト	ごはん 中華風唐揚げ キャベツのゆかり和え 中華スープ(ほうれん草・もやし)	牛乳 きな粉麩ラスク	ドリンクヨーグルト 精白米 鶏もも(皮なし) 中華だし 薄口醤油 生薑 にんにく 片栗粉 薄力粉 油 キャベツ 人参 きゅうり ふりかけ(ゆかり) 薄口しょうゆ ほうれん草 もやし 牛乳 ふ 無塩バター 三温糖 きな粉	3歳未満児 477 Kcal 3歳以上児 563 Kcal
11	木	牛乳	ビーフカレー コールスローサラダ ぶどうゼリー	牛乳 サラダせんべい オレンジ	牛乳 牛かた たまねぎ にんじん じゃがいも カレールウ 調合油 精白米 カレー粉 ウスターソース ケチャップ キャベツ コーン きゅうり 穀物酢 三温糖 みりん 食塩 ぶどうゼリー サラダせんべい オレンジ	3歳未満児 551 Kcal 3歳以上児 658 Kcal
12	金	牛乳	ごはん 鮭の幽庵焼き 野菜の昆布和え すまし汁(わかめ・人参)	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 精白米 ぎんざけ レモン果汁 薄口しょうゆ みりん 三温糖 キャベツ にんじん きゅうり 塩昆布 薄口しょうゆ 和風だし 昆布だし わかめ ヨーグルト 調合油 薄力粉 ベーキングパウダー	3歳未満児 398 Kcal 3歳以上児 533 Kcal
13	土	飲む ヨーグルト	牛丼 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) オレンジ	牛乳 コーンバー お米のスナック	ドリンクヨーグルト 牛かた たまねぎ にんじん 薄口しょうゆ 三温糖 和風だし おろししょうが 調合油 精白米 みそ 昆布だし 油揚げ オレンジ 牛乳 コーンバー お米のスナック	3歳未満児 456 Kcal 3歳以上児 536 Kcal
16	火	牛乳	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き 小松菜のおかか和え コンソメスープ(しめじ・キャベツ)	牛乳 ストロベリースコーン	牛乳 精白米 鶏もも(皮なし) ノンエッグマヨネーズ パン粉 バセリ 食塩 こまつな キャベツ にんじん きゅうり かつお節 薄口しょうゆ ブイヨン ぶなしめじ 薄力粉 ベーキングパウダー いちごジャム 無塩バター 三温糖	3歳未満児 467 Kcal 3歳以上児 574 Kcal
17	水	飲む ヨーグルト	ごはん 揚げ魚のかに汁あんかけ 野菜のごま和え みそ汁(大根・豆腐)	お茶 カルピスフルーツ寒天	ドリンクヨーグルト 精白米 カラスガレイ 食塩 こしょう 片栗粉 すわいかに(水煮缶詰) 玉ねぎ 人参 しいたけ 薄口しょうゆ 三温糖 みりん 和風だし キャベツ きゅうり もやし ごま 薄口しょうゆ みそ 昆布だし 大根 木綿豆腐 番茶 粉寒天 水 カルピス みかん缶詰 バイナップル缶詰	3歳未満児 372 Kcal 3歳以上児 442 Kcal
18	木	牛乳	ごはん 豚肉のごま照り焼き ひじきのマヨサラダ すまし汁(麩・玉ねぎ)	牛乳 メロンパン風トースト	牛乳 精白米 ぶたもも たまねぎ 薄口しょうゆ みりん 料理酒 三温糖 いりごま ひじき にんじん まぐろ油漬缶詰 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 塩 薄口しょうゆ 和風だし 昆布だし ふ 食パン バター グラニュー糖 薄力粉	3歳未満児 544 Kcal 3歳以上児 681 Kcal
19	金	牛乳	麻婆丼 ナムル 中華スープ(わかめ・えのき)	牛乳 バナナマフィン	牛乳 精白米 ぶたひき肉 木綿豆腐 にんじん たまねぎ グリーンピース 三温糖 薄口しょうゆ 片栗粉 みりん 中華だし キャベツ きゅうり もやし 薄口しょうゆ ごま油 わかめ えのきたけ 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 調合油 バナナ	3歳未満児 444 Kcal 3歳以上児 544 Kcal
20	土	飲む ヨーグルト	ピラフ コーンスープ バナナ	牛乳 小袋入り菓子 (クラッカー)	ドリンクヨーグルト 精白米 鶏もも(皮なし) たまねぎ にんじん コーン グリーンピース ブイヨン 無塩バター コーンスープ(粉末) 牛乳 バナナ お米のスナック コーンバー	3歳未満児 421 Kcal 3歳以上児 478 Kcal
22	月	牛乳	パン チキンチャップ スパサラダ コンソメスープ(人参・コーン)	お茶 鮭おにぎり	牛乳 ドッグパン 鶏もも(皮なし) 玉ねぎ ケチャップ 薄口しょうゆ ブイヨン スパゲティ キャベツ にんじん きゅうり ノンエッグマヨネーズ 食塩 コーン 番茶 精白米 ぎんざけ いりごま	3歳未満児 495 Kcal 3歳以上児 553 Kcal
24	水	飲む ヨーグルト	きのこの炊き込みご飯 とんかつ お浸し すまし汁(わかめ・麩) みかんゼリー	アップルジュース カップケーキと 抹茶クリーム	ドリンクヨーグルト しめじ えのき 人参 油揚げ グリーンピース 薄口しょうゆ みりん 米 昆布だし 和風だし 豚肉 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ パン粉 塩 こしょう 油 ケチャップ ウスターソース キャベツ きゅうり もやし ごま 薄口しょうゆ わかめ ふ みかんゼリー りんごジュース ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 生クリーム 抹茶	3歳未満児 640 Kcal 3歳以上児 756 Kcal
25	木	牛乳	ごはん カレイの煮付け 切干大根の煮物 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 精白米 カレイ 薄口しょうゆ 三温糖 みりん おろししょうが 料理酒 切干しだいこん にんじん 油揚げ グリーンピース 和風だし みそ 昆布だし じゃがいも たまねぎ 薄力粉 黒砂糖 ベーキングパウダー 調整豆乳	3歳未満児 387 Kcal 3歳以上児 493 Kcal
26	金	牛乳	ごはん ふりかけ(かつお) すき焼き風煮 酢の物 バナナ	牛乳 スイートポテト	牛乳 精白米 ふりかけ(かつお) 牛かた たまねぎ はくさい にんじん 長ねぎ しらたき 焼き豆腐 薄口しょうゆ 三温糖 みりん 和風だし 調合油 キャベツ きゅうり わかめ 油揚げ 穀物酢 バナナ さつま芋 無塩バター 生クリーム	3歳未満児 487 Kcal 3歳以上児 599 Kcal
27	土	飲む ヨーグルト	牛丼 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) オレンジ	牛乳 コーンバー お米のスナック	ドリンクヨーグルト 牛かた たまねぎ にんじん 薄口しょうゆ 三温糖 和風だし おろししょうが 調合油 精白米 みそ 昆布だし 油揚げ オレンジ 牛乳 コーンバー お米のスナック	3歳未満児 456 Kcal 3歳以上児 536 Kcal
29	月	牛乳	ごはん 中華風唐揚げ キャベツのゆかり和え 中華スープ(ほうれん草・もやし)	牛乳 きな粉麩ラスク	牛乳 精白米 鶏肉 中華だし 薄口しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 薄力粉 調合油 キャベツ 人参 きゅうり ふりかけ(ゆかり) 薄口しょうゆ ほうれん草 もやし ふ 無塩バター 三温糖 きな粉	3歳未満児 458 Kcal 3歳以上児 563 Kcal
30	火	牛乳	ビーフカレー コールスローサラダ ぶどうゼリー	牛乳 サラダせんべい オレンジ	牛乳 牛かた たまねぎ にんじん じゃがいも カレールウ 調合油 精白米 カレー粉 ウスターソース ケチャップ キャベツ コーン きゅうり 穀物酢 三温糖 みりん 食塩 ぶどうゼリー サラダせんべい オレンジ	3歳未満児 551 Kcal 3歳以上児 658 Kcal



旬の食材を食べましょう



「旬」とは食材が一番おいしく食べる事の出来る時期の事です。旬の時期に収穫された食材は栄養価も高く、また一年の中で一番出回る時期の為、価格も安くなります。特に秋は「食欲の秋」と呼ばれるように、美味しい旬の食材がたくさんあります。保育園でも様々な給食やおやつで旬の食材を使用していきます♪

<秋が旬の食材>

○魚・・・鮭・カレイ・さんま ○野菜・・・さつま芋・ごぼう・きのこ類