

令和4年9月献立表 原町みゆき保育園
 ※都合により献立変更する場合があります。

当園の栄養目標量/実施量
 エネルギー(kcal) 513/ 580
 たんぱく質(g) 20.7/21.8
 幼児 449/473
 乳児 18.9/17.7

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(木)	ご飯 スープ(なめこ、葱、わかめ) 鱈の西京焼き風(鱈、みそ) キャベツの和風サラダ(キャベツ、人参、ひじき ちくわ)和風 オレンジ	すいとん (小麦粉、鶏肉、葱、人参 大根、椎茸) 乳児:うどん 牛乳	ソーセージのケチャップライス (ウインナー、玉葱、人参、ケチャップ バター) スープ(黄パプリカ、キャベツ) サラダ (さつま芋、ツナ、胡瓜)エッグケア	ソーセージの ケチャップライス
2(金)	ラーメン(生中華麺、豚肉、人参、キャベツ、葱 もやし、コーン、鶏ガラ、にんにく、生姜、りんご 玉葱、干し椎茸) 南瓜のいとこ煮(南瓜、小豆) グレープフルーツ 牛乳	紅茶のパウンドケーキ (小麦粉、バター、卵 牛乳、紅茶 ベーキングパウダー) 麦茶	ご飯 みそ汁(南瓜、ほうれん草) 鶏肉ののりチーズ焼き (鶏肉、スライスチーズ、焼きのり) 甘酢和え(大根、胡瓜、人参)	ジャムトースト (パン ジャム)
3(土)	茄子そうめん(そうめん、茄子、鶏挽肉、万能葱 にんにく、ごま油) かぶとツナのサラダ(かぶ、かぶの葉、人参、ツナ) エッグケア バナナ 牛乳	肉巻きおにぎり (豚ロース肉、生姜 片栗粉) 麦茶	4(日) オムライス(卵、玉葱、鶏肉、ピーマン ケチャップ) コンソメスープ(トマト、茄子、玉葱) グリーンサラダ(レタス、ブロッコリー 胡瓜)和風	せんべい
5(月)	ミルクパン きのこのスープ(しめじ、エリンギ、椎茸、ほうれん草) スパニッシュオムレツ(卵、ウインナー、じゃが芋 QBBチーズ、トマト、玉葱、牛乳、ケチャップ) みかんサラダ(キャベツ、胡瓜、みかん)フレンチ バナナ	そばろご飯 (切干大根、挽き割り納豆 青のり) 牛乳	ご飯 みそ汁(もやし、人参、葱) 鱈の小松菜あんかけ (鱈、小松菜、片栗粉) じゃが芋のきんぴら(じゃが芋、人参 白ごま、ごま油)	蒸しカステラ (小麦粉、卵 ベーキングパウダー バター、牛乳)
6(火)	ご飯 みそ汁(舞茸、玉葱、キャベツ) 鶏肉と大根の煮物(鶏肉、大根、いんげん) 磯和え(もやし、人参、チンゲン菜、油揚げ、青のり) りんご	きな粉マフィン (きな粉、卵、牛乳 小麦粉、バター ベーキングパウダー) 牛乳	ペペロンチーノ風スパゲティー (スパゲティー、ベーコン、しめじ キャベツ、にんにく) ブロッコリーのマリネ (ブロッコリー)フレンチ	ペペロンチーノ風 スパゲティー
7(水)	ツナカレーピラフ(ツナ、玉葱、ピーマン、人参 バター、カレー粉、ケチャップ) スープ(水菜、はんぺん、きくらげ) ブロッコリーのサラダ(キャベツ、人参、ブロッコリー) エッグケア オレンジ	和風ピザ (ワンタンの皮、豚挽肉 葱、刻みのり とろけるチーズ) 牛乳	ご飯 みそ汁(さつま芋、玉葱、ひじき) 野菜炒め(鶏肉、しめじ、ピーマン 人参、玉葱) かぶの酢の物(かぶ、胡瓜)	塩昆布 おにぎり (塩昆布)
8(木)	冷やしためきうどん(うどん、ささみ、葱、人参、胡瓜 揚げ玉) 白菜の塩昆布和え(白菜、胡瓜、人参、塩昆布) グレープフルーツ 牛乳	ベーコン入りおにぎり (ベーコン、かぶの葉) 麦茶	バターライス(バター) スープ(えのき、人参) オニオンチーズハンバーグ(豚挽肉 玉葱、パン粉、卵、スライスチーズ) コールスロー (キャベツ、コーン)エッグケア	レモンマフィン (小麦粉、卵 ベーキングパウダー バター レモン汁)
9(金)	ご飯 みそ汁(油揚げ、豆苗、えのき) 鱈の竜田揚げ(鱈、生姜、片栗粉、揚げ油) 豆腐サラダ(木綿豆腐、レタス、わかめ、胡瓜 ごま油)和風 デラウェア	キャロットゼリー (オレンジジュース 人参、みかん、ゼラチン) 牛乳	親子丼 (鶏肉、卵、玉葱、人参、干し椎茸) 清汁(貝柱、いんげん、葱) もやしのゆかり和え (もやし、胡瓜、ゆかり)	ごまトースト (パン、バター 白、黒ごま)
10(土)	ハヤシライス(鶏肉、玉葱、人参、しめじ、じゃが芋 ハヤシルウ) ベーコンサラダ(レタス、胡瓜、ベーコン、コーン) フレンチ バナナ 牛乳	お月見もちもち (さつま芋、片栗粉、水飴 黒ごま) 麦茶	11(日) ホットドック(ロールパン、ウインナー 胡瓜、エッグケア、ケチャップ) ミルクスープ (玉葱、ほうれん草、人参、牛乳) ツナと切干大根のサラダ(切干大根、ツナ 人参、レモン汁)和風	せんべい
12(月)	鶏肉のごまだれ丼(鶏肉、キャベツ、白ごま) みそ汁(豆腐、葱、わかめ) お浸し(白菜、小松菜、人参、鰹節) 柿	マカロニ小豆 (マカロニ、小豆) 牛乳	海鮮塩焼きそば(蒸中華麺、海老 貝柱、ニラ、もやし、玉葱、人参 塩焼きそばソース) 南瓜の含め煮(南瓜)	海鮮塩焼きそば
13(火)	黒糖パン スープ(じゃが芋、アスパラ、トマト) ボークケチャップ (豚ロース肉、ケチャップ、中濃ソース) チーズサラダ(キャベツ、人参、胡瓜、QBBチーズ 粉チーズ)エッグケア オレンジ	のり巻き (卵、胡瓜、かんぴょう 桜でんぶ、焼きのり) 牛乳	ご飯 みそ汁(白菜、しめじ) 炒り鶏(鶏肉、人参、れんこん、里芋 絹さや) 納豆サラダ(挽き割り納豆、レタス 人参)和風	ミルク蒸しパン (小麦粉、牛乳 ベーキングパウダー 練乳)
14(水)	ご飯 スープ(春雨、チンゲン菜、もやし) 挽肉みそ風味焼き(豚挽肉、黒ごま、生姜、パン粉 牛乳、卵、みそ) めかぶ和え(かぶ、かぶの葉、めかぶ) バナナ	おからと豆腐の ふんわり焼き (おから、豆腐、片栗粉 エッグケア、玉葱、人参 万能葱、ごま油) 牛乳	さんまの蒲焼き丼(さんま、生姜 白ごま、刻みのり、小麦粉) みそ汁(かぶ、人参、油揚げ) 小松菜のお浸し (小松菜、ささみ)	さんまの 蒲焼き丼
15(木)	しめじうどん(うどん、鶏肉、葱、人参、ほうれん草 しめじ、えのき、椎茸) れんこんサラダ(れんこん、レタス、人参、胡瓜)和風 グレープフルーツ 牛乳	ヨーグルト せんべい 麦茶	ご飯 スープ(春雨、トマト、葱) 豚肉のカレー風味焼き(豚ロース肉 カレー粉、エッグケア) 梅ドレッシングサラダ(キャベツ、人参 コーン、梅干し)	みそ焼き おにぎり (みそ)

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
16(金)	ゆかりご飯(ゆかり) みそ汁(ごぼう、人参、ちくわ) ホイル焼き(カジキ、しめじ、コーン、牛乳、エッグケア) ささみの酢サラダ(大根、人参、胡瓜、ささみ 白ごま) オレンジ	フォー麺 (鶏肉、水菜、人参 黄パプリカ、フォー) 牛乳	ガリバタチャーハン(豚挽肉、葱、レタス コーン、にんにく、生姜、バター) スープ(大根、白菜、きくらげ) ピーマンのツナ和え (ピーマン、ツナ、人参)	ガリバタ チャーハン
17(土)	あんかけご飯(豚肉、白菜、人参、葱、にんにく、生姜 片栗粉) スープ(玉葱、ニラ) ナムル(ほうれん草、コーン、人参、ごま油) バナナ	バナナブラウニー (小麦粉、ココア、卵、牛乳 ベーキングパウダー バニラエッセンス バナナ) 牛乳	18(日) 海老としめじのスパゲティー (スパゲティー、海老、ツナ、玉葱 人参、しめじ) ブロッコリーのフレンチサラダ (ブロッコリー、キャベツ、胡瓜)	せんべい
19(月)	BLTサンド (食パン、ベーコン、レタス、トマト、エッグケア) 魚とかぶのスープ(かぶ、かぶの葉、カレイ、玉葱) フライドポテト(じゃが芋、揚げ油)	せんべい		
20(火)	ご飯 みそ汁(じゃが芋、白菜、人参) 鶏肉の照り焼き(鶏肉、生姜、片栗粉) 煮浸し(小松菜、人参、えのき、油揚げ) グレープフルーツ	じゃこトースト (食パン、じゃこ、青のり エッグケア) 牛乳	冷やしジャージャー麺 (生中華麺、豚挽肉、葱、人参、筍 胡瓜、生姜) 海藻サラダ (レタス、わかめ、糸寒天、ごま油)和風	冷やし ジャージャー麺
21(水)	ガバオ風ライス(豚挽肉、玉葱、赤パプリカ、黄パプリカ ピーマン、バジル、にんにく、オイスターソース 中濃ソース) スープ(切干大根、玉葱、さつまいも) オクラサラダ(オクラ、レタス、胡瓜、人参、ごま油)和風 オレンジ	黒ごまミルクプリン (牛乳、ゼラチン 黒練りごま バニラエッセンス) 牛乳	カジキのソースカツ丼(カジキ、小麦粉 卵、パン粉、みそ、揚げ油) とろみスープ (卵、チンゲン菜、春雨、片栗粉) 切干大根と里芋の旨煮 (切干大根、里芋、油揚げ)	カジキの ソースカツ丼
22(木)	和風きのこスパゲティー(スパゲティー、鶏肉、玉葱 人参、椎茸、しめじ、えのき) パプリカサラダ(キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ 胡瓜)フレンチ バナナ 牛乳	海鮮ピラフ (貝柱、海老、あさり 人参、ブロッコリー バター) 麦茶	ご飯 みそ汁(しめじ、葱、厚揚げ) ポークソテー(豚ロース肉、バター 赤ワイン、にんにく) バンバンジーサラダ(レタス、ささみ 胡瓜、白ごま、醤油)エッグケア	ラスク (パン、バター グラニュー糖)
23(金)	じゃこチャーハン(じゃこ、卵、葱、小松菜、ごま油) スープ(はんぺん、えのき、いんげん) チョレギサラダ(レタス、胡瓜、わかめ、トマト にんにく、刻みのり、ごま油)	せんべい	24(土) カレーうどん(うどん、豚肉 玉葱、人参、グリーンピース、油揚げ カレールウ、片栗粉) 粉ふき芋(じゃが芋、青のり) バナナ 牛乳	たらこのドリア (たらこ、小麦粉 バター、牛乳 粉チーズ、パン粉 とろけるチーズ) 麦茶
25(日)	ビーンズライス(ウインナー、豚挽肉、玉葱 にんにく、レタス、ミックスビーンズ、ケチャップ 粉チーズ) スープ(切干大根、玉葱、コーン) ブロッコリーのバターソテー (ブロッコリー、人参、バター)	せんべい		
26(月)	麻婆焼きそば(蒸中華麺、豚挽肉、木綿豆腐、人参 葱、にんにく、生姜、みそ、ごま油、片栗粉) トマトのサラダ(キャベツ、トマト、胡瓜)和風 グレープフルーツ 牛乳	みそバター焼きおにぎり (コーン、みそ、バター) 麦茶	ご飯 スープ(さつまいも、人参、玉葱) タンドリーチキン(鶏肉、ヨーグルト ケチャップ、カレー粉、玉葱、にんにく) 切干大根のパリパリサラダ(切干大根 人参、胡瓜、白ごま)エッグケア	ヨーグルト 蒸しパン (小麦粉、卵 ベーキングパウダー ヨーグルト)
27(火)	ご飯 清汁(かまぼこ、絹さや、えのき) カレイの煮付け(カレイ、生姜) なます(大根、人参) オレンジ	鬼まんじゅう (さつまいも、牛乳、小麦粉 ベーキングパウダー) 牛乳	豆腐のドライカレー(木綿豆腐、豚挽肉 れんこん、玉葱、カレールウ) スープ(もやし、わかめ、筍) 小松菜としめじのソテー(小松菜 しめじ、コーン、バター)	豆腐の ドライカレー
28(水)	焼豚チャーハン(焼豚、卵、レタス、なると 赤パプリカ、にんにく、生姜) スープ(チンゲン菜、トマト、コーン) ひじきサラダ(キャベツ、人参、胡瓜、油揚げ ひじき)エッグケア バナナ	鶏にゅうめん (そうめん、鶏肉、小松菜 玉葱、人参) 牛乳	海老のあんかけご飯(海老、白菜、葱 椎茸、片栗粉) みそ汁(里芋、なめこ) 人参しりしり(人参、いんげん、白ごま)	海老の あんかけご飯
29(木)	ご飯 みそ汁(茄子、油揚げ、大根) れんこん入りつくね(鶏挽肉、れんこん、葱、椎茸 人参、筍、卵、生姜、片栗粉) 小松菜のごま酢和え(小松菜、もやし、人参、黒ごま) グレープフルーツ	カルピスポンチ (梨、バナナ、みかん 黄桃、パイン、カルピス) 牛乳	きつね茶飯(油揚げ) スープ(キャベツ、コーン) 鯖のにんにくみそだれ(鯖、にんにく みそ、片栗粉) おかかサラダ(大根、胡瓜、鰹節)和風	きつね茶飯
30(金)	ジャムサンド(食パン、いちごジャム) スープ(南瓜、エリンギ、小松菜) ささみのフリッター(ささみ、エッグケア、にんにく 生姜、小麦粉、牛乳、カレー粉、揚げ油) カリフラワーサラダ(カリフラワー、レタス、人参、胡瓜 コーン)フレンチ 柿	きのこの炊き込みご飯 (椎茸、えのき、エリンギ にんにく) 牛乳	豚汁うどん(うどん、豚肉、ごぼう、葱 大根、人参、みそ) 塩昆布サラダ(じゃが芋、胡瓜 ごま油、塩昆布)	豚汁うどん