



# 9月の献立表

2023年9月1日発行  
戸田すこやか保育園



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まず)
1 金	のり塩おかき 麦茶	ごはん たらねぎみそ焼き 付)いんげんの和え物 ひじきの炒り煮 すまし汁(小松菜・麩)	米、たら、みそ、砂糖、みりん、ごま、白ねぎ、サラダ油、いんげん、ポン酢、ひじき、大豆、油揚げ、人参、醤油、小松菜、麩、昆布だし、和風だし、塩	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華スープ、砂糖	エネルギー 650kcal 蛋白質 21.3g 脂質 24.1g カルシウム 189mg
2 土	ぼたぼた焼 麦茶	ビビンバ丼 かぼちゃの含め煮 味噌汁(大根)	米、豚肉、玉葱、焼肉のたれ、サラダ油、人参、ほうれん草、もやし、砂糖、酢、醤油、ごま油、ごま、かぼちゃ、みりん、大根、大根の葉、昆布だし、和風だし、みそ	みそポテト 麦茶	じゃがいも、サラダ油、みそ、砂糖、醤油、麦茶	エネルギー 567kcal 蛋白質 19.4g 脂質 18.9g カルシウム 164mg
4 月	サッポロポテト 麦茶	冷やし中華 鶏のから揚げ 付)人参甘煮 フルーツヨーグルト	ラーメン、卵、ツナ、きゅうり、もやし、冷やし中華スープ、鶏肉、酒、醤油、生姜、小麦粉、片栗粉、サラダ油、人参、ヨーグルト、みかん缶、砂糖	チーズおかかおにぎり 牛乳	米、かつお節、チーズ、醤油、牛乳	エネルギー 555kcal 蛋白質 18.8g 脂質 18.1g カルシウム 164mg
5 火	星たべよ 麦茶	五目御飯 さけの塩焼き 付)白菜のお浸し じゃがいもソテー 味噌汁(オクラ・白ねぎ)	米、鶏ミンチ、人参、油揚げ、しめじ、椎茸、サラダ油、醤油、みりん、昆布だし、生姜、さけ、塩、酒、白菜、じゃがいも、ウインナー、玉葱、砂糖、オクラ、白ねぎ、昆布だし、和風だし、みそ	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、ココア、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 574kcal 蛋白質 26.5g 脂質 15.9g カルシウム 227mg
6 水	クラッカー 麦茶	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツとちくわのポン酢和え 味噌汁(玉葱・えのき)	米、豚肉、玉葱、ピーマン、人参、生姜、醤油、酒、砂糖、みりん、サラダ油、キャベツ、ちくわ、ポン酢、えのき、昆布だし、和風だし、みそ	ココロコ揚げ 牛乳	高野豆腐、砂糖、片栗粉、きな粉、塩、サラダ油、牛乳	エネルギー 534kcal 蛋白質 15.3g 脂質 20.7g カルシウム 42mg
7 木	きなこおかき 麦茶	カレーライス マカロニサラダ いちごゼリー コンソメスープ(チンゲン菜・エリンギ)	米、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、カレーフレーク、中濃ソース、ケチャップ、りんごジャム、マカロニ、きゅうり、コーン、イタリアンドレッシング、砂糖、いちごゼリーの素、チンゲン菜、エリンギ、野菜ブイヨン、塩	豆腐のジャムスコーン 牛乳	絹豆腐、小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、いちごジャム、牛乳	エネルギー 589kcal 蛋白質 20.9g 脂質 23.0g カルシウム 236mg
8 金	アンパンマンせんべい 麦茶	チャーハン あじの香味揚げ 付)小松菜の和え物 梨 中華スープ(豆腐・わかめ)	米、中華だし、塩、醤油、豚ミンチ、玉葱、ミックスベジタブル、ごま油、あじ、片栗粉、サラダ油、砂糖、酢、ごま、生姜、白ねぎ、小松菜、えのき、昆布つゆ、梨、わかめ、豆腐	芋もち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、砂糖、醤油、牛乳	エネルギー 584kcal 蛋白質 20.5g 脂質 10.9g カルシウム 252mg
9 土	野菜ハイハイ 麦茶	焼きうどん しゅうまい 中華スープ(ほうれん草・コーン)	うどん、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、醤油、昆布つゆ、サラダ油、しゅうまい、ほうれん草、コーン、中華だし、塩	そぼろおにぎり 麦茶	米、鶏ミンチ、醤油、砂糖、生姜、ごま、牛乳	エネルギー 560kcal 蛋白質 22.3g 脂質 19.1g カルシウム 272mg
11 月	のり塩おかき 麦茶	さけの炊き込みご飯 肉じゃが いんげんのおかか和え 味噌汁(小松菜・麩)	米、さけ、酒、醤油、ごま油、昆布だし、ごま、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、サラダ油、砂糖、みりん、いんげん、和風だし、かつお節、小松菜、麩、みそ	かぼちゃスコーン 牛乳	小麦粉、かぼちゃ、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 556kcal 蛋白質 24.5g 脂質 14.6g カルシウム 247mg
12 火	ぼたぼた焼 麦茶	ごはん みそチキンカツ 付)キャベツのドレッシング和え ひじきの五目煮 すまし汁(大根の葉・えのき)	米、チキンカツ、サラダ油、和風だし、みそ、醤油、砂糖、みりん、片栗粉、キャベツ、玉葱ドレッシング、ひじき、ちくわ、レンコン、人参、しらたき、グリーンピース、大根の葉、えのき、昆布だし、塩	焼きそば 牛乳	焼きそば麺、豚肉、人参、もやし、中濃ソース、オイスターソース、サラダ油、牛乳	エネルギー 546kcal 蛋白質 13.9g 脂質 17.1g カルシウム 63mg
13 水	サッポロポテト 麦茶	ごはん(おにぎり作り) さわらの照り焼き 付)ほうれん草のお浸し 切干大根 豚汁	米、さわら、酒、醤油、砂糖、サラダ油、ほうれん草、かつお節、切干大根、油揚げ、人参、ちくわ、和風だし、豚肉、大根、白ねぎ、ごぼう、昆布だし、みそ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華スープ、砂糖	エネルギー 660kcal 蛋白質 19.6g 脂質 21.4g カルシウム 233mg
14 木	星たべよ 麦茶	ハヤシライス イタリアンコールスローサラダ パイン缶 コンソメスープ(椎茸・白菜)	米、豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、ハヤシフレーク、ケチャップ、中濃ソース、キャベツ、きゅうり、コーン、イタリアンドレッシング、砂糖、パイン缶、白菜、椎茸、野菜ブイヨン、塩	大学芋 牛乳	さつまいも、サラダ油、醤油、砂糖、片栗粉、ごま、牛乳	エネルギー 590kcal 蛋白質 20.8g 脂質 18.5g カルシウム 197mg
15 金	クラッカー 麦茶	黒糖ロール&ロールパン 鶏肉とじゃがいものトマト煮 ブロッコリーサラダ ももゼリー	黒糖ロール、ロールパン、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、サラダ油、にんにく、トマト缶、鶏がらだし、塩、片栗粉、パセリ、ブロッコリー、コーン、玉葱ドレッシング、砂糖、ももゼリーの素	茶飯おにぎり 牛乳	米、醤油、酒、塩、牛乳	エネルギー 572kcal 蛋白質 21.2g 脂質 13.8g カルシウム 188mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まれません)
16 土	きなこおかし 麦茶	焼肉丼 焼きビーフン 味噌汁(大根・野菜つみれ)	米、豚肉、玉葱、黄ピーマン、赤ピーマン、焼肉のたれ、サラダ油、ウインナー、ビーフン、人参、ピーマン、ごま油、中華だし、塩、大根、野菜つみれ、昆布だし、和風だし、みそ	五平もち 麦茶	米、みそ、砂糖、みりん、ごま、麦茶	エネルギー 572kcal 蛋白質 21.7g 脂質 17.2g カルシウム 232mg
19 火	アンパンマンせんべい 麦茶	五目御飯 さけの塩焼き 付)白菜のお浸し じゃがいもソテー 味噌汁(オクラ・白ねぎ)	米、鶏ミンチ、人参、油揚げ、しめじ、椎茸、サラダ油、醤油、みりん、昆布だし、生姜、さけ、塩、酒、白菜、じゃがいも、ツナ、玉葱、砂糖、オクラ、白ねぎ、昆布だし、和風だし、みそ	コロコロ揚げ 牛乳	高野豆腐、砂糖、片栗粉、きな粉、塩、サラダ油、牛乳	エネルギー 560kcal 蛋白質 20.4g 脂質 20.8g カルシウム 183mg
20 水	野菜ハイハイ 麦茶	あんかけ焼きそば しゅうまい いちごゼリー 中華スープ(チンゲン菜・コーン)	焼きそば麺、豚肉、白菜、人参、きくらげ、玉葱、ピーマン、サラダ油、砂糖、醤油、中華だし、ごま油、片栗粉、しゅうまい、いちごゼリーの素、チンゲン菜、コーン、塩	チーズおかし 牛乳	米、かつお節、チーズ、醤油、牛乳	エネルギー 534kcal 蛋白質 15.3g 脂質 20.7g カルシウム 42mg
21 木	のり塩おかし 麦茶	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツとちくわのポン酢和え 味噌汁(玉葱・えのき)	米、豚肉、玉葱、ピーマン、人参、生姜、醤油、酒、砂糖、みりん、サラダ油、キャベツ、ちくわ、ポン酢、えのき、昆布だし、和風だし、みそ	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、ココア、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 564kcal 蛋白質 22.3g 脂質 19.6g カルシウム 275mg
22 金	ぼたぼた焼 麦茶	納豆ごはん 赤魚の煮付け 付)里芋煮 小松菜のごま和え◎ けんちん汁	米、納豆、昆布つゆ、赤魚、醤油、砂糖、みりん、里芋、小松菜、もやし、人参、ごま、大根、玉葱、ごぼう、豆腐、ねぎ、昆布だし、和風だし、塩	みそポテト 麦茶	じゃがいも、サラダ油、みそ、砂糖、醤油、麦茶	エネルギー 599kcal 蛋白質 24.1g 脂質 22.1g カルシウム 218mg
25 月	サッポロポテト 麦茶	チャーハン あじの香味揚げ 付)白菜の和え物 マスカットゼリー 中華スープ(豆腐・わかめ)	米、中華だし、塩、醤油、豚ミンチ、玉葱、人参、コーン、グリーンピース、ごま油、あじ、片栗粉、サラダ油、砂糖、酢、ごま、生姜、白ねぎ、白菜、えのき、昆布つゆ、マスカットゼリーの素、わかめ、春雨	☆誕生会☆ ショートケーキ風 麦茶	食パン、ホイップクリーム、いちごジャム、黄桃缶、麦茶	エネルギー 556kcal 蛋白質 24.5g 脂質 14.6g カルシウム 247mg
26 火	星たべよ 麦茶	冷やし中華 鶏のから揚げ 付)人参甘煮 フルーツヨーグルト	ラーメン、コーン、ツナ、きゅうり、もやし、冷やし中華スープ、鶏肉、酒、醤油、生姜、小麦粉、片栗粉、サラダ油、人参、ヨーグルト、みかん缶、砂糖	五平もち 麦茶	米、みそ、砂糖、みりん、ごま、麦茶	エネルギー 577kcal 蛋白質 20.1g 脂質 14.3g カルシウム 236mg
27 水	クラッカー 麦茶	ごはん 厚揚げの五目炒め 豆サラダ 味噌汁(チンゲン菜・エリンギ)	米、豚肉、厚揚げ、ピーマン、玉葱、人参、きくらげ、サラダ油、中華だし、オイスターソース、酒、片栗粉、大豆、えだまめ、イタリアンドレッシング、砂糖、チンゲン菜、エリンギ、昆布だし、和風だし、みそ	ツナコーンおやき 牛乳	じゃがいも、ツナ、コーン、片栗粉、青のり、サラダ油、醤油、牛乳	エネルギー 561kcal 蛋白質 17.3g 脂質 24.3g カルシウム 115mg
28 木	きなこおかし 麦茶	ごはん たらのねぎみそ焼き 付)いんげんの和え物 ひじきの炒り煮 すまし汁(ほうれん草・麩)	米、たら、みそ、砂糖、みりん、ごま、白ねぎ、サラダ油、いんげん、ポン酢、ひじき、大豆、人参、醤油、ほうれん草、麩、昆布だし、和風だし、塩	かぼちゃスコーン 牛乳	小麦粉、かぼちゃ、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 561kcal 蛋白質 14.6g 脂質 18.5g カルシウム 72mg
29 金	アンパンマンせんべい 麦茶	☆お月見メニュー☆ けんちん月見うどん 鶏とさつまいもの天ぷら りんご	うどん、油揚げ、大根、人参、ごぼう、里芋、ねぎ、うずらの卵、昆布つゆ、鶏肉、さつまいも、小麦粉、塩、サラダ油、りんご	お月見ゼリー&星たべよ 牛乳	オレンジゼリーの素、ぶどうゼリーの素、星たべよ、牛乳	エネルギー 577kcal 蛋白質 20.0g 脂質 19.2g カルシウム 168mg
30 土	野菜ハイハイ 麦茶	びびん丼 かぼちゃの含め煮 味噌汁(大根)	米、豚肉、玉葱、焼肉のたれ、サラダ油、人参、ほうれん草、もやし、砂糖、酢、醤油、ごま油、ごま、かぼちゃ、みりん、大根、大根の葉、昆布だし、和風だし、みそ	焼きそば 麦茶	焼きそば麺、豚肉、人参、もやし、中濃ソース、オイスターソース、サラダ油、麦茶	エネルギー 589kcal 蛋白質 19.9g 脂質 17.7g カルシウム 170mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)