



神田川ほとりに花咲く保育園
令和4年度9月（長月） 献立表



目標：キレイに食べよう



※幼児には、午前おやつとして麦茶と小魚を提供します。

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつ分のカロリーです。

乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。

（一日の幼児の昼食おやつ分のカロリー基準：550kcal）

日	月	火	水	木	金	土
予定				1	2	3
昼食				<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の醤油煮 切り干し大根の煮物 苕布とお酢の味噌汁 白桃缶 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の寒肉ポークカレー 3色野菜とじゃこのサワー漬け ペイザンヌスープ 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め 胡瓜のゆかり和え 豆腐となめこの味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ				<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ボンデケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ケチャップライス 牛乳
Kcal				533	592	600
補食					おほかおにぎり・麦茶	
日	5	6	7	8	9	10
予定			野菜の日		十五夜献立	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ちゃんぽんうどん ブロッコリーの梅おほかお和え 冬瓜のそぼろ煮 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 中華風オムレツ 大根と豆苗の中華サラダ 担々スープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 小松菜と人参のナムル 春雨スープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 栗おこわ 牛肉と茄子のガリハタ炒め チンゲン菜ともやしと海苔和え 冬瓜と豆腐のすまし汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 お月見つくね 里芋の旨煮 茄子と油揚げの味噌汁 うさぎリンゴ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の葱塩焼き キャベツの和風ドレッシングサラダ けんちん汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き込みご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> おほかおのだし茶漬け 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 手作り製ジャムサンド ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌焼きおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> みたらし風さつま芋団子 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> おほかおにぎり 牛乳
Kcal	580	567	542	575	589	499
補食	苕布おにぎり・麦茶	ゆかりおにぎり・麦茶	青のりおにぎり・麦茶	菜飯おにぎり・麦茶	コーンおにぎり・麦茶	
日	12	13	14	15	16	17
予定			テーマ野菜の日		お楽しみ献立	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 鶏肉と茄子のみぞれ煮 ひじきと蓮根のサラダ ～玉ねぎドレッシング～ さつま芋と油揚げの味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> コーンライス 鮭のムニエル さつま芋と南瓜のヨーグルトサラダ ミネストローネ 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 茄子のミートソースパググティ さつまいもとりんごのサラダ ココロ野菜のコンソメスープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ほっけの塩焼き 付)レモン 金時豆と南瓜の甘煮 ちくわと苕布の酢の物 まいだけの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン ビーフシチュー カラフル野菜のマリネ ブロッコリーと クルトンのスープ ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の葱塩焼き 胡瓜のゆかり和え 豆腐となめこの味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> トマトそうめん 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> バナナマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> スイートポテト ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 焼き豚ねぎ塩チャーハン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 梨のタンタンケーキ 紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> ケチャップライス 牛乳
Kcal	557	589	537	502	578	600
補食	塩昆布おにぎり・麦茶	おほかおにぎり・麦茶	苕布おにぎり・麦茶	ゆかりおにぎり・麦茶	青のりおにぎり・麦茶	
日	19	20	21	22	23	24
予定			郷土食（宮崎県）	お彼岸		
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ご飯 中華風オムレツ 大根と豆苗の中華サラダ 担々スープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 チキン南蛮 切干大根のさっぱり和え さといもの味噌汁 フルーツ牛乳寒天 	<ul style="list-style-type: none"> 栗おこわ 牛肉と茄子のガリハタ炒め チンゲン菜ともやしと海苔和え 冬瓜と豆腐のすまし汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 鮭の塩焼き キャベツの和風ドレッシングサラダ けんちん汁 ヨーグルト 	
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> おほかおのだし茶漬け 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> レモンケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> きなこおはぎ 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> おほかおにぎり 牛乳 	
Kcal		567	653	599	499	
補食		菜飯おにぎり・麦茶	コーンおにぎり・麦茶	塩昆布おにぎり・麦茶		
日	26	27	28	29	30	
予定			テーマ野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ちゃんぽんうどん ブロッコリーの梅おほかお和え 冬瓜のそぼろ煮 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> コーンライス 鮭のムニエル さつま芋と南瓜のヨーグルトサラダ ミネストローネ 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 茄子のミートソースパググティ さつまいもとりんごのサラダ ココロ野菜のコンソメスープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ほっけの塩焼き 付)レモン 金時豆と南瓜の甘煮 ちくわと苕布の酢の物 まいだけの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の寒肉ポークカレー 3色野菜とじゃこのサワー漬け ペイザンヌスープ 梨 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き込みご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> バナナマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> スイートポテト ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 焼き豚ねぎ塩チャーハン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ボンデケーキ 牛乳 	
Kcal	580	589	537	502	592	
補食	おほかおにぎり・麦茶	苕布おにぎり・麦茶	ゆかりおにぎり・麦茶	青のりおにぎり・麦茶	味噌おにぎり・麦茶	

