



神田川ほとりに花咲く保育園  
令和5年度9月（長月） 献立表



目標：キレイに食べよう

※乳児は、午前おやつが出ます。  
※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日の昼食と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。  
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：550kcal

	月	火	水	木	金 1 (防災献立)	土 2
昼食					ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 ウィンナーときのこのスープ煮 みかんヨーグルト	豚肉と野菜のどんぶり 小松菜ともやしの海苔和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 ヨーグルト
3時補食					ビスケット せんべい 野菜ジュース ・菜飯おにぎり・麦茶	おかかおにぎり 牛乳
					I補給 - 486 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 74.7 g	I補給 - 572 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 95.7 g
4	5	6	7	8	9	
昼食	麦ごはん 鶏肉と茄子のみぞれ煮 ひじきと蓮根のサラダ 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	コーンライス 鮭のムニエル さつま芋のヨーグルトサラダ ミネストローネ 柿	ご飯 中華風揚げ出し豆腐 小松菜と人参のナムル 春雨スープ フルーツゼリー	ご飯 牛肉と茄子のガリパタ炒め 青梗菜ともやしのおかか和え きのこ豆腐のすまし汁 オレンジ	茄子のミートソースパゲッティ 秋のさつまいもサラダ カラフル野菜のコンソメスープ バナナ	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜と大根の塩昆布和え 豆腐と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時補食	トマトそうめん 麦茶 ・ゆかりおにぎり・麦茶	バナナマフィン 牛乳 ・コーンおにぎり・麦茶	手作り梨ジャムサンド 牛乳 ・おかかおにぎり・麦茶	味噌焼きおにぎり 麦茶 ・青のりおにぎり・麦茶	クロワッサン ヨーグルトドリンク ・菜飯おにぎり・麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳
	I補給 - 555 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 72.9 g	I補給 - 573 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 21.3 g 炭水化物 79.8 g	I補給 - 652 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 17.3 g 炭水化物 117 g	I補給 - 520 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 18.1 g 炭水化物 78.7 g	I補給 - 530 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 81.9 g	I補給 - 512 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 11.8 g 炭水化物 85.2 g
11	12	13	14	15	16	
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草の胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 カレイの磯辺焼き 千切り野菜～玉葱ドレッシング～ けんちん汁 バナナ	秋の乗りポークカレー 3色野菜とじゃこのサワー漬け バイザンヌスープ 梨	雑穀ご飯 中華風オムレツ 大根と豆苗の中華サラダ 坦々スープ ヨーグルト	ご飯 鯖の塩焼き 金時豆と南瓜の甘煮 ちくわと若布の酢の物 舞茸と大根の味噌汁 りんご	豚肉と野菜のどんぶり 小松菜ともやしの海苔和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 ヨーグルト
3時補食	ヨーグルトケーキ 牛乳 ・ゆかりおにぎり・麦茶	鶏肉ときのこの炊き込みご飯 小魚 麦茶 ・コーンおにぎり・麦茶	スイートポテト ヨーグルトドリンク ・おかかおにぎり・麦茶	おかかのだし茶漬け 麦茶 ・青のりおにぎり・麦茶	豚肉葱塩チャーハン 麦茶 ・菜飯おにぎり・麦茶	おかかおにぎり 牛乳
	I補給 - 539 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 17.1 g 炭水化物 79.2 g	I補給 - 411 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 5.6 g 炭水化物 74.2 g	I補給 - 515 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 85.2 g	I補給 - 604 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 18.5 g 炭水化物 82.8 g	I補給 - 580 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 100.9 g	I補給 - 572 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 95.7 g
18	19	20	21	22 (十五夜献立)	23	
敬老の日	25	26	27	28	29 (お祝い献立)	30
昼食	敬老の日	コーンライス サケのムニエル さつま芋と南瓜のサラダ ミネストローネ 柿	ご飯 中華風揚げ出し豆腐 小松菜と人参のナムル 春雨スープ フルーツゼリー	ご飯 牛肉と茄子のガリパタ炒め 青梗菜ともやしのおかか和え きのこ豆腐のすまし汁 オレンジ	栗おこわ お月見つくね 里芋の旨煮 茄子と油揚げの味噌汁 うさぎりんご	秋分の日
3時補食	バナナマフィン ヨーグルトドリンク ・コーンおにぎり・麦茶	バナナマフィン ヨーグルトドリンク ・コーンおにぎり・麦茶	おはぎ 緑茶 ・おかかおにぎり・麦茶	味噌焼きおにぎり 麦茶 ・青のりおにぎり・麦茶	みたらし風さつま芋団子 牛乳 ・菜飯おにぎり・麦茶	
	I補給 - 592 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 16.8 g 炭水化物 90.7 g	I補給 - 542 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 9 g 炭水化物 103.4 g	I補給 - 520 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 18.1 g 炭水化物 78.7 g	I補給 - 501 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 84.4 g		
25	26	27	28	29 (お祝い献立)	30	
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草の胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 カレイの磯辺焼き 千切り野菜～玉葱ドレッシング～ けんちん汁 バナナ	秋の乗りポークカレー 3色野菜とじゃこのサワー漬け バイザンヌスープ 梨	雑穀ご飯 中華風オムレツ 大根と豆苗の中華サラダ 坦々スープ ヨーグルト	キャロットライス 鶏肉のパン粉焼き 彩り温野菜～レモンドレッシング パンフキンポータージュ ピーチゼリー	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜と大根の塩昆布和え 豆腐と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時補食	ヨーグルトケーキ 牛乳 ・ゆかりおにぎり・麦茶	鶏肉ときのこの炊き込みご飯 小魚 麦茶 ・コーンおにぎり・麦茶	スイートポテト ヨーグルトドリンク ・おかかおにぎり・麦茶	おかかのだし茶漬け 麦茶 ・青のりおにぎり・麦茶	アップルパイ 紅茶 ・菜飯おにぎり・麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳
	I補給 - 539 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 17.1 g 炭水化物 79.2 g	I補給 - 592 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 16.8 g 炭水化物 90.7 g	I補給 - 542 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 9 g 炭水化物 103.4 g	I補給 - 520 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 18.1 g 炭水化物 78.7 g	I補給 - 501 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 84.4 g	