令和５年度9月献立表　友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変わることがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・１Ｆクラスの魚は、白身魚になる場合があります。

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後	午前
1／金	ごはん 豆腐の中華炒め 春雨の中華サラダ みそ汁（ねぎ なめこ） 麦茶	クッキー／こめ／ごま油／砂糖／かたくり粉／はるさめ	押豆腐／豚モモ／ロースハム／みそ／牛乳／きな粉	キャベツ／人参／椎茸／きゅうり／もやし／ねぎ／なめこ	★ミルクもち 麦茶	クッキー 麦茶
2／土	ごはん 大根と鶏肉の炒め煮 ｷｬﾍﾞﾂとﾓﾔｼのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え みそ汁（ふ　ねぎ） 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／砂糖／麩／クッキー	鶏肉モモ／みそ	大根／人参／キャベツ／もやし／ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	せんべい 麦茶
4／月	ごはん つくね焼き ポテトサラダ みそ汁（なめこ わかめ） 麦茶	かぼちゃボーロ／こめ／かたくり粉／砂糖／じゃがいも／エッグケア／コッペパン	鶏ひき肉／ロースハム／みそ／牛乳／ホイップクリーム	えのきたけ／ねぎ／きゅうり／人参／なめこ／わかめ／いちごジャム	★いちごクリームサンド 牛乳	かぼちゃボーロ 麦茶
5／火	うどん 鶏肉の照り焼き 大根と人参の甘酢和え すまし汁（ｶﾏﾎﾞｺ　ねぎ） 麦茶	サッポロポテト／うどん／薄力粉／サラダ油／砂糖／こめ	鶏肉モモ／カマボコ	人参／大根／きゅうり／ねぎ／炊き込みわかめ	★わかめご飯 麦茶	１才からのサッポロポテト 麦茶
6／水	ごはん 肉団子のパン粉蒸し キャベツの塩昆布和え 中華スープ 麦茶	クッキー／こめ／かたくり粉／ごま油／パン粉／すりごま（白）／ホットケーキの素／砂糖／サラダ油	豚ひき肉／牛乳	椎茸／玉ねぎ／キャベツ／人参／きゅうり／塩昆布／ねぎ／わかめ／コーン	★ココア蒸しパン 牛乳	クッキー 麦茶
7／木	ごはん 友愛カレー（ポーク） 春雨サラダ みかん缶 麦茶	ソフトせんべい／こめ／じゃがいも／サラダ油／薄力粉／有塩バター／はるさめ／砂糖	豚モモ／牛乳／ロースハム	玉ねぎ／人参／グリンピース／きゅうり／みかん缶	★シュガースティックパイ 牛乳	アンパンマンソフトせんべい 麦茶
8／金	ごはん かれいのみそマヨネーズ ブロッコリーのサラダ みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ　ﾀﾏﾈｷﾞ） 麦茶	せんべい／こめ／エッグケア／サラダ油／砂糖／食パン／ホットケーキの素／薄力粉／バター	まがれい／みそ／ロースハム／牛乳	ブロッコリー／人参／きゅうり／キャベツ／玉ねぎ	★メロンパントースト 牛乳	せんべい 麦茶
9／土	ごはん 豚肉とキャベツの炒めもの おかか和え（大根　人参） みそ汁（ふ　わかめ） 麦茶	クッキー／こめ／サラダ油／砂糖／麩／せんべい	豚モモ／糸けづり／みそ	キャベツ／大根／人参／わかめ	クッキー せんべい 麦茶	クッキー 麦茶
11／月	ごはん 鶏肉のみそ焼き ほうれん草サラダ わかめの生姜スープ 麦茶	マンナビスケット／こめ／サラダ油／砂糖	鶏肉モモ／ツナ缶／鶏ひき肉	人参／きゅうり／玉ねぎ／ねぎ／わかめ	★そぼろごはん 麦茶	マンナビスケット 麦茶
12／火	ごはん 鮭の照り焼き(乳児：ｶﾙｲ) もやしときゅうりのｻﾗﾀﾞ みそ汁（小松菜　ねぎ） 麦茶	ルヴァンクラッカー／こめ／サラダ油／ごま油／砂糖／せんべい	ロースハム／みそ／牛乳／カルピス	もやし／きゅうり／ねぎ／こまつな／寒天	★カルピスゼリー せんべい 牛乳	ルヴァンクラッカー 麦茶
13／水	バターロール チキンマカロニグラタン パンサンスー スープ（コーン　わかめ） 麦茶	ビスコ／バターロール／サラダ油／パン粉／薄力粉／砂糖／はるさめ／ごま油／こめ	鶏もも／粉チーズ	玉ねぎ／きゅうり／人参／コーン／わかめ	★おにぎり 麦茶	ビスコ 麦茶
14／木	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの炒り煮 みそ汁（小松菜　ふ） 麦茶	せんべい／サラダ油／しらたき／砂糖／麩／ホットケーキの素／バター	豚モモ／油揚げ／みそ／牛乳	玉ねぎ／干ひじき／人参／グリンピース／こまつな／レモン果汁	★マドレーヌ 牛乳	せんべい 麦茶
15／金	ごはん 炒めビーフン 切干大根のゴマサラダ みそ汁（豆腐　ねぎ） 麦茶	クッキー／こめ／ビーフン／サラダ油／ごま油／すりごま（白）／エッグケア／マカロニ／砂糖	豚モモ／みそ／絹ごし豆腐／牛乳／きな粉	玉ねぎ／人参／ピーマン／椎茸／切干しだいこん／きゅうり／コーン／ねぎ	★マカロニきなこ 牛乳	クッキー 麦茶
16／土	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒めもの 浅漬け（大根 きゅうり） みそ汁（もやし　わかめ） 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／エッグケア／せんべい	鶏肉モモ／みそ	玉ねぎ／大根／きゅうり／もやし／わかめ	クッキー せんべい 麦茶	せんべい 麦茶

（以上児）	エネルギー　49.9kcal	脂質　15.6ｇ	たんぱく質　20.2ｇ	食塩相当量1.4ｇ
（未満児）	エネルギー　42.2kcal	脂質　13.3ｇ	たんぱく質　16.4ｇ	食塩相当量1.3ｇ

令和５年度9月献立表　友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変わることがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・１Ｆクラスの魚は、白身魚になる場合があります。

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後	午前
19／火	まめくらのパン 鶏肉のトマト煮込み ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとツナのサラダ スープ（コーン　わかめ） 麦茶	せんべい／まめくらパン／サラダ油／薄力粉／エッグケア／こめ	鶏肉モモ／ツナオイル袋	玉ねぎ／ブロッコリー／きゅうり／人参／コーン／わかめ／塩昆布	★ツナ昆布ごはん 麦茶	1才からのかっぱえびせん 麦茶
20／水	ごはん 豚肉とｷｬﾍﾞﾂの炒めもの かぼちゃの含め煮 吉野汁 麦茶	クッキー／こめ／サラダ油／砂糖／さといも／かたくり粉／小町麩／有塩バター／グラニュー糖	豚モモ／鶏肉モモ／牛乳	キャベツ／日本かぼちゃ／大根／人参／ねぎ	★おふのシュガーラスク 牛乳	クッキー 麦茶
21／木	鮭の混ぜ込みちらし 鶏肉の寄せ焼き フレンチサラダ すまし汁（ｴﾉｷ　ｺｰﾝ） ジュース 麦茶	ソフトせんべい／こめ／砂糖／かたくり粉／パン粉／ごま油／サラダ油／ホットケーキの素	焼鮭あらほぐし／鶏ひき肉／みそ／牛乳／ホイップクリーム	きゅうり／焼きのり／玉ねぎ／キャベツ／人参／みかん缶／干しぶどう／えのきたけ／コーン／ジュース	★誕生日カップケーキ 牛乳	アンパンマンｿﾌﾄせんべい 麦茶
22／金	ごはん 麻婆豆腐 海藻サラダ 中華スープ 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／ごま油／砂糖／かたくり粉／クッキー	押豆腐／豚ひき肉／みそ／油揚げ／牛乳	人参／ねぎ／ブロッコリー／コーン／大根	クッキー せんべい 牛乳	せんべい 麦茶
25／月	うどん 鮭の西京焼き(乳児：ｶﾚｲ) キャベツとハムのサラダ すまし汁（ネギ　鶏肉） 麦茶	マンナビスケット／うどん／砂糖／すりごま（白）／サラダ油／エッグケア／こめ／もち米	しろさけ／みそ／ロースハム／鶏肉モモ／きな粉	キャベツ／人参／きゅうり／ねぎ	★おはぎ 麦茶	マンナビスケット 麦茶
26／火	ハヤシライス ほうれん草のナムル バナナ 麦茶	ルヴァンクラッカー／こめ／じゃがいも／中華麺	豚肩ロース肉／ごま／ロースハム／豚もも肉／牛乳	玉ねぎ／人参／ほうれんそう／もやし／ねぎ／バナナ／キャベツ	★やきそば 牛乳	ルヴァンクラッカー 麦茶
27／水	食パン ハンバーグ キャベツとみかんのｻﾗﾀﾞ コーンスープ（洋風） 麦茶	ビスコ／食パン／かたくり粉／砂糖／サラダ油／こめ	豚ひき肉	玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／みかん缶／コーン缶(クリーム)／なめたけ（瓶）	★なめたけごはん 麦茶	ビスコ 麦茶
28／木	ごはん かれいのみそやき れんこんのきんぴら みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ ﾀﾏﾈｷﾞ） 麦茶	せんべい／こめ／砂糖／サラダ油／ごま油／白ごま／食パン／マーガリン	まがれい／みそ／きな粉／牛乳	れんこん／人参／グリンピース／キャベツ／玉ねぎ	★きな粉サンド 牛乳	せんべい 麦茶
29／金	ごはん 友愛カレー（チキン） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのサラダ ぶどうゼリー 麦茶	クッキー／こめ／じゃがいも／サラダ油／有塩バター／薄力粉／砂糖／ぶどうゼリー／薄力粉	鶏肉モモ／牛乳	玉ねぎ／人参／グリンピース／ブロッコリー／コーン	★お月見蒸しパン 牛乳	クッキー 麦茶
30／土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツとツナのサラダ すまし汁（わかめ　麩） 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／砂糖／麩／クッキー	鶏モモ肉／ツナ缶	マーマレード／キャベツ／きゅうり／わかめ	クッキー せんべい 麦茶	せんべい 麦茶

◎今月の“旬”な～んだ？【9月】

このコーナーでは、毎月１つ旬の食材を紹介します。今月は「しいたけ」です。

★生しいたけの栄養★

食物繊維が豊富に含まれています。大腸の働きを促し、便秘の解消や予防に効果的です。
骨粗しょう症の緩和と予防にも有効です。うま味のもととなるグアニル酸は、
加熱すると増加し、うま味もアップします。

★生しいたけの選び方★

カサの色は薄茶色で、ムラやシミがなく、ハリがあるものを選びましょう。軸が太く、
裏のヒダは白く、しっかりと張っているもの。カサは肉厚で開きすぎていないものが良品です。
また、しいたけなどのキノコ類は、洗うと水っぽくなり、風味が逃げてしまうので、
洗わないのが原則です。

＊9/25には「おはぎ」、9/29には「お月見蒸しパン」も予定しております。食を通して行事に関心を持てるといいですね！

１日・６日・15日の
給食に出る予定です！