

えがお保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	昼食	昼食の食材				午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の主な食材
		血や肉になるもの	かや体温になるもの	体の調子を整えるもの	調味料他		
1 木	ごはん・中華スープ 生揚げのあんかけ 鶏肉とキャベツの塩昆布和え	厚揚げ・鶏肉	米・春雨	長ネギ・ニラ・椎茸・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・キャベツ・きゅうり	鶏がらだし・サラダ油・酒・砂糖・しょうゆ・片栗粉・ごま油・塩昆布・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 おから入りクッキー	小麦粉・砂糖・ゴマ・おから・サラダ油
2 金	ごはん・みそ汁 アジの甘辛煮 青菜のおかかマヨ和え	豆腐・魚(アジ)・鰹節	米	なめこ・小ネギ・人参・白菜・小松菜・しめじ・赤ピーマン	かつおだし・みそ・片栗粉・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 お好み焼き	鶏ひき肉・長ネギ・キャベツ・小麦粉・かつおだし・サラダ油・ソース・青のり
3 17 土	中華丼 みそ汁 オレンジ	鶏肉	米	玉ねぎ・人参・キャベツ・絹さや・切干大根・インゲン・オレンジ	サラダ油・砂糖・酒・ごま油・鶏がらだし・しょうゆ・みそ・片栗粉・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 わかめおにぎり	米・ワカメ
5 月	田舎風うどん ねばねばお浸し りんご	豚肉・油揚げ・しらす	うどん	長ネギ・大根・人参・ナス・オクラ・モロヘイヤ・りんご	サラダ油・めんつゆ・かつおだし・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米・ゆかり
6 20 火	わかめごはん・みそ汁 サケのレモンしょうゆ焼き・お浸し マカロニのソテー	ワカメ・鰹節・魚(サケ)	米・じゃがいも・マカロニ	椎茸・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン	かつおだし・みそ・酒・レモン汁・しょうゆ・塩・サラダ油	せんべい・牛乳 牛乳 ポパイドーナツ	小麦粉・ほうれん草・豆腐・砂糖・サラダ油
7 21 水	ごはん・みそ汁 豚肉の香り炒め ひじきと人参のサラダ	豚肉・ひじき・ツナ	米	白菜・えのき・玉ねぎ・人参・小松菜・長ネギ・きゅうり	かつおだし・みそ・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・ゴマ・ごま油・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 かぼちゃ餃子	かぼちゃ・レーズン・砂糖・餃子の皮・サラダ油
8 木	しょうゆラーメン 里芋の香味和え オレンジ	豚肉・のり	ラーメン・里芋	玉ねぎ・人参・もやし・コーン・小ネギ・水菜・長ネギ・オレンジ	ラーメンスープ・サラダ油・塩・砂糖・酢・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 焼きおにぎり	米・しょうゆ・みりん
22 木 誕生会	しょうゆラーメン 里芋の香味和え オレンジ	豚肉・のり	ラーメン・里芋	玉ねぎ・人参・もやし・コーン・小ネギ・水菜・長ネギ・オレンジ	ラーメンスープ・サラダ油・塩・砂糖・酢・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 誕生日ケーキ	小麦粉・ホイップ・黄桃缶
9 15 金 十五夜	ごはん・みそ汁 お月見風鶏つくね焼き レンコンの金平	油揚げ・鶏ひき肉・豆腐	米	小松菜・おろし生薑・人参・しめじ・小ネギ・レンコン・インゲン	かつおだし・みそ・ゴマ・砂糖・しょうゆ・塩・片栗粉・サラダ油・酒	せんべい・牛乳 牛乳 みたらしいもち	じゃがいも・塩・砂糖・片栗粉・サラダ油・しょうゆ
10 24 土	ごはん・みそ汁 肉豆腐 ブロッコリーとコーンの和え物	ワカメ・豆腐・鶏肉	米	チンゲン菜・椎茸・長ネギ・人参・グリーンピース・トマト・ブロッコリー・コーン	かつおだし・みそ・しょうゆ・砂糖・酒・みりん・酢・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 マスカットゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
12 26 月	ごはん・みそ汁 鶏肉の香草焼き・インゲンソテー ポテトサラダ	鶏肉	米・じゃがいも	キャベツ・玉ねぎ・インゲン・人参・きゅうり・コーン	かつおだし・みそ・塩・バジル・パン粉・サラダ油・しょうゆ・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 麦茶 ミルクもち	豆乳・砂糖・片栗粉・きなこ
13 27 火	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き きゅうりとワカメの酢の物	豚肉・ワカメ・ツナ	米	ほうれん草・もやし・玉ねぎ・ニラ・おろし生薑・きゅうり・トマト	かつおだし・みそ・砂糖・サラダ油・酒・しょうゆ・酢・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 スティックさつまいも	さつまいも・サラダ油・塩
14 28 水	チキンカレー かぶのサラダ バナナ	鶏肉・しらす	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・かぶ・きゅうり・トマト・バナナ	サラダ油・カレールウ・砂糖・塩・酢・オリーブ油	せんべい・牛乳 牛乳 オレンジゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
15 29 木	きのこごはん・みそ汁 サワラの照り焼き・おかか和え 大根の甘酢漬	油揚げ・鰹節・魚(サワラ)	米・さつまいも	まいたけ・えのき・椎茸・玉ねぎ・ブロッコリー・大根・人参	砂糖・酒・しょうゆ・みそ・かつおだし・みりん・酢・サラダ油・ごま油・塩	せんべい・牛乳 牛乳 バナナケーキ	バナナ・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油
16 30 金	ごはん・すまし汁 鶏肉と根菜のみそ煮 青菜ともやしのごま和え	豆腐・鶏肉・ツナ	米・里芋	えのき・小ネギ・大根・人参・ごぼう・もやし・小松菜	かつおだし・酒・塩・みそ・サラダ油・砂糖・しょうゆ・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 小倉蒸しパン	小麦粉・こしあん

★太枠で囲まれている6、20日(火)、旬の食材の日です。給食だよりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	474kcal(463)	17.4g(15.0)
3~5歳児	582kcal(574)	21.5g(21.5)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつは、まんまるソフトせんべい、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかき、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子和飲み物がつきます。

🎏🎏🎏🎏🎏 9月 予定献立表(離乳) 🎏🎏🎏🎏🎏

えがお保育園

日付		離乳後期 9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ	
		午前食	午後食
1	木	お粥・スープ(長ネギ・春雨) 豆腐のあんかけ (豆腐・椎茸・玉ねぎ・人参・チンゲン菜)	お粥・みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) 挽肉とキャベツの煮物 (鶏ひき肉・キャベツ・きゅうり)
2	金	お粥・みそ汁(豆腐・キャベツ) 白身魚と白菜の煮物 (魚(タラ)・白菜・人参)	お粥・スープ(ワカメ・しめじ) 豆腐と青菜の煮物 (豆腐・小松菜・赤ピーマン)
3	17	具入り粥(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・絹さや) みそ汁(切干大根・インゲン) オレンジ	お粥・スープ(キャベツ・人参) 白身魚とインゲンの煮物 (魚(タラ)・インゲン・玉ねぎ)
5	月	煮込みうどん (うどん・鶏ひき肉・長ネギ・大根・人参) りんご	お粥・みそ汁(ナス・人参) しらすのねばねば煮 (しらす・オクラ・モロヘイヤ)
6	20	お粥・みそ汁(じゃがいも・椎茸) 白身魚とキャベツの煮物 (魚(タラ)・キャベツ・赤ピーマン)	お粥・スープ(マカロニ・キャベツ) 豆腐と青菜の煮物 (豆腐・ほうれん草・玉ねぎ)
7	21	お粥・みそ汁(白菜) 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・小松菜)	お粥・スープ(麩・長ネギ) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・かぼちゃ・きゅうり)
8	木	野菜にゆうめん (そうめん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・もやし・コーン・小ネギ) オレンジ	お粥・みそ汁(もやし・人参) しらすと里芋の煮物 (しらす・里芋・長ネギ)
22	木	野菜にゆうめん (そうめん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・もやし・コーン・小ネギ) オレンジ	お粥・みそ汁(もやし・人参) しらすと里芋の煮物 (しらす・里芋・長ネギ)
9	15	お粥・みそ汁(小松菜) 煮込みつくね (鶏ひき肉・豆腐・人参・しめじ・小ネギ)	お粥・スープ(人参・小ネギ) 白身魚とじゃがいもの煮物 (魚(タラ)・じゃがいも・インゲン)
10	24	お粥・みそ汁(チンゲン菜・ワカメ) 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・椎茸・長ネギ・人参・グリーンピース)	お粥・すまし汁(麩・コーン) しらすとブロッコリーの煮物 (しらす・ブロッコリー・トマト)
12	26	お粥・みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・インゲン・人参)	お粥・スープ(人参・インゲン) しらすとじゃがいもの煮物 (しらす・じゃがいも・コーン)
13	27	お粥・みそ汁(ほうれん草・もやし) そぼろのトマト煮 (鶏ひき肉・玉ねぎ・トマト)	お粥・スープ(玉ねぎ・ワカメ) 白身魚とさつまいもの煮物 (魚(タラ)・さつまいも・きゅうり)
14	28	お粥・バナナ 具だくさんスープ (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも)	お粥・みそ汁(じゃがいも・麩) しらすとかぶの煮物 (しらす・かぶ・きゅうり・トマト)
15	29	お粥・みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) 白身魚とブロッコリーの煮物 (魚(タラ)・ブロッコリー・椎茸)	お粥・スープ(ワカメ・椎茸) 大根のそぼろ煮 (鶏ひき肉・大根・人参)
16	30	お粥・すまし汁(豆腐・小ネギ) 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・里芋・人参)	お粥・みそ汁(大根) しらすと青菜の煮物 (しらす・小松菜・もやし)



☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

9月 予定献立表(準備)

《準備食》

えがお保育園

日付 曜日	昼 食	昼食の食材				午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつの 主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を整えるもの	調味料他		
1 木	軟飯・中華スープ 豆腐のあんかけ 鶏肉とキャベツの塩昆布和え	豆腐・鶏肉	米・春雨	長ネギ・ニラ・椎茸・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・キャベツ・きゅうり	鶏がらだし・酒・砂糖・しょうゆ・片栗粉・塩昆布・ゴマ・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 おから入りクッキー	小麦粉・砂糖・ゴマ・おから・サラダ油
2 金	軟飯・みそ汁 アジの甘辛煮 青菜のおかか和え	豆腐・魚(アジ)・鰹節	米	なめこ・小ネギ・人参・白菜・小松菜・しめじ・赤ピーマン	かつおだし・みそ・片栗粉・砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 お好み焼き	鶏ひき肉・長ネギ・キャベツ・小麦粉・かつおだし・サラダ油・ソース・青のり
3 17 土	中華丼 みそ汁 オレンジ	鶏肉	米	玉ねぎ・人参・キャベツ・絹さや・切干大根・インゲン・オレンジ	砂糖・酒・鶏がらだし・しょうゆ・みそ・片栗粉・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 わかめおにぎり	米・ワカメ
5 月	田舎風うどん ねばねばお浸し りんご	豚肉・しらす	うどん	長ネギ・大根・人参・ナス・オクラ・モロヘイヤ・りんご	めんつゆ・かつおだし・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米・ゆかり
6 20 火	わかめ軟飯・みそ汁 サケのレモンしょうゆ焼き・お浸し マカロニの炒め煮	ワカメ・鰹節・魚(サケ)	米・じゃがいも・マカロニ	椎茸・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン	かつおだし・みそ・酒・レモン汁・しょうゆ・塩・サラダ油	せんべい・牛乳 牛乳 ポパイドーナツ(焼)	小麦粉・ほうれん草・豆腐・砂糖・サラダ油
7 21 水	軟飯・みそ汁 豚肉の香り炒め ひじきと人参のサラダ	豚肉・ひじき	米	白菜・えのき・玉ねぎ・人参・小松菜・長ネギ・きゅうり	かつおだし・みそ・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 かぼちゃ餃子	かぼちゃ・レーズン・砂糖・餃子の皮・サラダ油
8 木	肉にゆうめん 里芋の香味和え オレンジ	豚肉・のり	そうめん・里芋	玉ねぎ・人参・もやし・コーン・小ネギ・水菜・長ネギ・オレンジ	めんつゆ・かつおだし・砂糖・酢・しょうゆ・塩	せんべい・牛乳 牛乳 焼きおにぎり	米・しょうゆ・みりん
22 木 誕生会	肉にゆうめん 里芋の香味和え オレンジ	豚肉・のり	そうめん・里芋	玉ねぎ・人参・もやし・コーン・小ネギ・水菜・長ネギ・オレンジ	めんつゆ・かつおだし・砂糖・酢・しょうゆ・塩	せんべい・牛乳 牛乳 誕生日ケーキ	小麦粉・ホイップ・黄桃缶
9 15 夜	軟飯・みそ汁 お月見風鶏つくね焼き レンコンの金平煮	鶏ひき肉・豆腐	米	小松菜・おろし生姜・人参・しめじ・小ネギ・レンコン・インゲン	かつおだし・みそ・ゴマ・砂糖・しょうゆ・塩・片栗粉・酒	せんべい・牛乳 牛乳 みたらしいもち	じゃがいも・塩・砂糖・片栗粉・サラダ油・しょうゆ
10 24 土	軟飯・みそ汁 肉豆腐 ブロッコリーとコーンの和え物	ワカメ・豆腐・鶏肉	米	チンゲン菜・椎茸・長ネギ・人参・グリーンピース・トマト・ブロッコリー・コーン	かつおだし・みそ・しょうゆ・砂糖・酒・みりん・酢	せんべい・牛乳 牛乳 マスカットゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
12 26 月	軟飯・みそ汁 鶏肉のパン粉焼き・インゲンの和え物 ポテトサラダ	鶏肉	米・じゃがいも	キャベツ・玉ねぎ・インゲン・人参・きゅうり・コーン	かつおだし・みそ・塩・パン粉・サラダ油・しょうゆ	せんべい・牛乳 麦茶 ミルクもち	豆乳・砂糖・片栗粉・きなこ
13 27 火	軟飯・みそ汁 豚肉の生姜焼き きゅうりとワカメの酢の物	豚肉・ワカメ	米	ほうれん草・もやし・玉ねぎ・ニラ・おろし生姜・きゅうり・トマト	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・酢	せんべい・牛乳 牛乳 スティックさつまいも(焼)	さつまいも・サラダ油・塩
14 28 水	軟飯 かぶのサラダ 具だくさんスープ・バナナ	鶏肉・しらす	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・かぶ・きゅうり・トマト・バナナ	かつおだし・砂糖・塩・酢・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 オレンジゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
15 29 木	きのこ軟飯・みそ汁 サワラの照り焼き・おかか和え 大根の甘酢漬	鰹節・魚(サワラ)	米・さつまいも	まいたけ・えのき・椎茸・玉ねぎ・ブロッコリー・大根・人参	砂糖・酒・しょうゆ・みそ・かつおだし・みりん・酢・サラダ油・塩	せんべい・牛乳 牛乳 バナナケーキ	バナナ・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油
16 30 金	軟飯・すまし汁 鶏肉と根菜のみそ煮 青菜ともやしのごま和え	豆腐・鶏肉	米・里芋	えのき・小ネギ・大根・人参・ごぼう・もやし・小松菜	かつおだし・酒・塩・みそ・砂糖・しょうゆ・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 小倉蒸しパン	小麦粉・こしあん

★太枠で囲まれている6、20日(火)、旬の食材の日です。給食だよりに記載している食材を使用しています。

午前おやつのせんべいは、まんまるソフトせんべいを提供しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。