



下羽栗保育所 9月の献立（乳児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材		kcal	塩分	
防災の日	1	月	サブレ	わかめごはん、コロッケ、ツナサラダ、けんちん汁	ビスコ	米、わかめご飯の素//コロッケ//ブロッコリー、人参、ツナ、マヨネーズ//大根、ごぼう、里芋、人参、しいたけ、葱	牛乳	517	1.6
	2	火	かっぱえびせん	パン、ミートローフ、もやしとハムのサラダ、スープ	ばりんこ	パン、ジャム//合挽きミンチ、玉葱、人参、コーン、卵、パン粉、ケチャップ//もやし、いんげん、ハム、ドレッシング//玉葱、人参、パセリ	牛乳	552	2.0
	3	水	ぼたぼた焼き	そうめん、竹輪の磯部揚げ、フルーツ	バナナケーキ	そうめん、なす、ほうれん草、かまぼこ、葱、わかめ//竹輪、天ぷら粉、青のり//みかん缶//ホットケーキミックス、卵、牛乳、バナナ	牛乳	491	2.4
	4	木	いわしっこ・一口ゼリー	ごはん、鶏と野菜の生姜炒め、切干大根煮、吸物	ポッキンジュース・ハッピーターン	米//鶏肉、キャベツ、玉葱、人参、いんげん//切干大根、人参、さつま揚げ//小松菜、葱、麩	牛乳	490	1.9
	5	金	ボーロ	ごはん、煮魚、花野菜サラダ、味噌汁	わらび餅	米//赤魚//ブロッコリー、カリフラワー、かにかま、ドレッシング//豆腐、油揚げ、わかめ//わらび餅、きな粉	牛乳	497	1.4
	6	土	ハッピーターン	焼きビーフン、ポテトサラダ、スープ	ブライム	ビーフン、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、しめじ//じゃが芋、コーン、枝豆、マヨネーズ//わかめ、玉葱、ごま	牛乳	447	1.1
	8	月	星たべよ	ごはん、チキン味噌カツ、ブロッコリーサラダ、吸物	サッポロポテト	米//チキンカツ//ブロッコリー、人参、コーン、ドレッシング//えのき、みつば、麩	牛乳	542	1.9
	9	火	ブライム	冷やし中華、ミートボール、フルーツ	スイートポテト	中華麺、もやし、胡瓜、錦糸卵、ハム//ミートボール//パイン缶//さつま芋、卵、牛乳、マーガリン	牛乳	485	1.9
	10	水	カルシウムせんべい	ごはん、ふりかけ、肉じゃが、ほうれん草ごま和え、味噌汁	ゼリー	米//ふりかけ//豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸こんにゃく、グリーンピース//ほうれん草、人参、ごま//豆腐、白菜、わかめ//ジュース	牛乳	520	1.8
	11	木	しるこサンド	野菜たっぷりカレー、揚げたこやき、フルーツヨーグルト	ハッピーターン	米、豚肉、玉葱、人参、南瓜、ピーマン、カレー粉//たこやき//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	577	1.6
	12	金	雪の宿	ごはん、厚揚げ中華炒め、もやしサラダ、中華コーンスープ	ハーベスト	米//厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、チンゲン菜、しいたけ//もやし、いんげん、かにかま、ドレッシング//卵、コーンクリーム、葱	牛乳	529	1.4
	13	土	 保 育 参 観 						
16	火	ボーロ	ごはん、ふりかけ、白身フライ、ミモザサラダ、味噌汁	ぼたぼた焼き	米//ふりかけ//白身フライ//ブロッコリー、人参、卵、マヨネーズ//大根、わかめ、葱	牛乳	506	1.7	
17	水	黒棒	きのこごはん、ひじき煮、吸物、一口ゼリー	ポッキンジュース・ハッピーターン	米、鶏肉、えのき、しめじ、干しいたけ、人参//ひじき、人参、枝豆、さつま揚げ//小松菜、葱、麩	牛乳	490	1.7	
18	木	ばりんこ	サラダうどん、厚焼きたまご、フルーツ	揚げパン	うどん、キャベツ、胡瓜、コーン、ツナ//厚焼きたまご//黄桃缶//パン、きな粉	牛乳	505	2.3	
19	金	サブレ	ごはん、八宝菜、春雨サラダ、中華スープ	かっぱえびせん	米//豚肉、白菜、玉葱、人参、干しいたけ、うすら卵//春雨、人参、胡瓜、ハム、マヨネーズ//玉葱、わかめ、ごま	牛乳	522	1.4	
20	土	ハッピーターン	ひやむぎ、しらす炒り卵、フルーツ	黒棒	ひやむぎ、オクラ、わかめ、かまぼこ、葱//卵、しらす干し、玉葱、人参//パイン缶	牛乳	434	1.9	
22	月	ハーベスト	ゆかりごはん、メンチカツ、ほうれん草おかか和え、味噌汁	麩ラスク	米、ゆかり//メンチカツ//ほうれん草、人参、かつお節//里芋、葱、わかめ//麩、マーガリン	牛乳	545	1.9	
24	水	雪の宿	ナポリタンスパゲティ、チキンサラダ、スープ	フルーツ杏仁	スパゲティ、玉葱、ウィンナー、ピーマン、ケチャップ//キャベツ、きゅうり、チキン、ドレッシング//玉葱、人参、しめじ//フルーツ缶、杏仁缶	牛乳	487	1.5	
25	木	ブライム	カレーライス、ツナサラダ、フルーツヨーグルト	カルシウムせんべい	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//ブロッコリー、人参、ツナ、ドレッシング//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	549	1.6	
26	金	しるこサンド	ごはん、鶏の照り煮、マカロニサラダ、味噌汁	星たべよ	米//鶏肉、じゃが芋//マカロニ、人参、胡瓜、ハム、マヨネーズ//えのき、麩、葱	牛乳	561	1.7	
27	土	ハーベスト	きつねうどん、肉団子ケチャップ炒め、フルーツ	雪の宿	うどん、油揚げ、葱、わかめ//肉団子、玉葱、ケチャップ//パイン缶	牛乳	435	2.2	
29	月	ばりんこ	鶏そぼろ丼、厚揚げ煮、吸物	黒棒	米、鶏そぼろ、卵、いんげん//厚揚げ、人参、しいたけ//ほうれん草、葱、麩	牛乳	495	2.0	
30	火	白い風船・一口ゼリー	味噌ラーメン、餃子、フルーツ	ハッピーターン	中華麺、豚肉、もやし、人参、葱、コーン、なると//餃子//黄桃缶	牛乳	475	1.7	

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。

★9月1日（防災の日）の午後のおやつは、防災訓練の一環として保育所で備蓄している防災用食品を提供します。





下羽栗保育所 9月の献立（幼児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分
防災の日	1	月	わかめごはん、コロッケ、ツナサラダ、けんちん汁	ビスコ	米、わかめご飯の素//コロッケ//ブロッコリー、人参、ツナ、マヨネーズ//大根、ごぼう、里芋、人参、しいたけ、葱	牛乳 557	1.8
	2	火	パン、ミートローフ、もやしとハムのサラダ、スープ	ぱりんこ	パン、ジャム//合挽きミンチ、玉葱、人参、コーン、卵、パン粉、ケチャップ//もやし、いんげん、ハム、ドレッシング//玉葱、人参、パセリ	牛乳 588	2.0
	3	水	そうめん、竹輪の磯部揚げ、フルーツ	バナナケーキ	そうめん、なす、ほうれん草、かまぼこ、葱、わかめ//竹輪、天ぷら粉、青のり//みかん缶//ホットケーキミックス、卵、牛乳、バナナ	牛乳 489	2.4
	4	木	ごはん、鶏と野菜の生姜炒め、切干大根煮、吸物	ポッキンジュース・ハッピーターン	米//鶏肉、キャベツ、玉葱、人参、いんげん//切干大根、人参、さつま揚げ//小松菜、葱、麩	牛乳 497	1.7
	5	金	ごはん、煮魚、花野菜サラダ、味噌汁	わらび餅	米//赤魚//ブロッコリー、カリフラワー、かにかま、ドレッシング//豆腐、油揚げ、わかめ//わらび餅、きな粉	牛乳 549	1.4
	6	土	ハッピーターン 焼きビーフン、ポテトサラダ、スープ	ブライム	ビーフン、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、しめじ//じゃが芋、コーン、枝豆、マヨネーズ//わかめ、玉葱、ごま	牛乳 503	1.3
	8	月	ごはん、チキン味噌カツ、ブロッコリーサラダ、吸物	サッポロポテト	米//チキンカツ//ブロッコリー、人参、コーン、ドレッシング//えのき、みつば、麩	牛乳 585	2.3
	9	火	冷やし中華、ミートボール、フルーツ	スイートポテト	中華麺、もやし、胡瓜、錦糸卵、ハム//ミートボール//パイナップル//さつま芋、卵、牛乳、マーガリン	牛乳 498	2.0
	10	水	ごはん、ふりかけ、肉じゃが、ほうれん草ごま和え、味噌汁	ゼリー	米//ふりかけ//豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸こんにゃく、グリーンピース//ほうれん草、人参、ごま//豆腐、白菜、わかめ//ジュース	牛乳 530	1.7
	11	木	野菜たっぷりカレー、揚げたこやき、フルーツヨーグルト	ハッピーターン	米、豚肉、玉葱、人参、南瓜、ピーマン、カレー粉//たこやき//みかん缶、パイナップル、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 612	1.8
	12	金	ごはん、厚揚げ中華炒め、もやしサラダ、中華コーンスープ	ハーベスト	米//厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、チンゲン菜、しいたけ//もやし、いんげん、かにかま、ドレッシング//卵、コーンクリーム、葱	牛乳 555	1.2
13	土	 保 育 参 観 					
	16	火	ごはん、ふりかけ、白身フライ、ミモザサラダ、味噌汁	ぼたぼた焼き	米//ふりかけ//白身フライ//ブロッコリー、人参、卵、マヨネーズ//大根、わかめ、葱	牛乳 559	2.2
	17	水	きのこごはん、ひじき煮、吸物、一口ゼリー	ポッキンジュース・ハッピーターン	米、鶏肉、えのき、しめじ、干しいたけ、人参//ひじき、人参、枝豆、さつま揚げ//小松菜、葱、麩	牛乳 494	1.7
	18	木	サラダうどん、厚焼きたまご、フルーツ	揚げパン	うどん、キャベツ、胡瓜、コーン、ツナ//厚焼きたまご//黄桃缶//パン、きな粉	牛乳 548	2.5
	19	金	ごはん、八宝菜、春雨サラダ、中華スープ	かっぱえびせん	米//豚肉、白菜、玉葱、人参、干しいたけ、うすら卵//春雨、人参、胡瓜、ハム、マヨネーズ//玉葱、わかめ、ごま	牛乳 531	1.4
	20	土	ハッピーターン ひやむぎ、しらす炒り卵、フルーツ	黒棒	ひやむぎ、オクラ、わかめ、かまぼこ、葱//卵、しらす干し、玉葱、人参//パイナップル	牛乳 486	2.0
	22	月	ゆかりごはん、メンチカツ、ほうれん草おかか和え、味噌汁	麩ラスク	米、ゆかり//メンチカツ//ほうれん草、人参、かつお節//里芋、葱、わかめ//麩、マーガリン	牛乳 597	2.1
	24	水	ナポリタンスパゲティ、チキンサラダ、スープ	フルーツ杏仁	スパゲティ、玉葱、ウインナー、ピーマン、ケチャップ//キャベツ、きゅうり、チキン、ドレッシング//玉葱、人参、しめじ//フルーツ缶、杏仁缶	牛乳 495	1.4
	25	木	カレーライス、ツナサラダ、フルーツヨーグルト	カルシウムせんべい	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//ブロッコリー、人参、ツナ、ドレッシング//みかん缶、パイナップル、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 553	1.5
	26	金	ごはん、鶏の照り煮、マカロニサラダ、味噌汁	星たべよ	米//鶏肉、じゃが芋//マカロニ、人参、胡瓜、ハム、マヨネーズ//えのき、麩、葱	牛乳 571	1.7
	27	土	ハーベスト きつねうどん、肉団子ケチャップ炒め、フルーツ	雪の宿	うどん、油揚げ、葱、わかめ//肉団子、玉葱、ケチャップ//パイナップル	牛乳 541	2.4
	29	月	鶏そぼろ丼、厚揚げ煮、吸物	黒棒	米、鶏そぼろ、卵、いんげん//厚揚げ、人参、しいたけ//ほうれん草、葱、麩	牛乳 517	1.9
	30	火	味噌ラーメン、餃子、フルーツ	ハッピーターン	中華麺、豚肉、もやし、人参、葱、コーン、なると//餃子//黄桃缶	牛乳 519	1.9

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。

★9月1日（防災の日）の午後のおやつは、防災訓練の一環として保育所で備蓄している防災用食品を提供します。

