

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	火	しるこサンド	わかめごはん、えび団子と野菜の煮物、ブロッコリーサラダ、味噌汁	ビスコ	米、わかめご飯の素//えび団子、白菜、人参、いんげん//ブロッコリー、コーン、ドレッシング//豆腐、油揚げ、わかめ	牛乳 521	1.7
	2	水	かっぱえびせん	ごはん、魚のカレーマヨ焼き、ほうれん草ごま和え、けんちん汁	プライム	米//さわら、カレー粉、マヨネーズ、青のり//ほうれん草、人参、ごま//大根、ごぼう、里芋、人参、しいたけ、葱	牛乳 503	1.4
	3	木	雪の宿	ひやむぎ、竹輪の磯部揚げ、フルーツ	マカロニきな粉	ひやむぎ、なす、オクラ、かまぼこ、葱、わかめ//竹輪、天ぷら粉、青のり//みかん缶//マカロニ、きな粉	牛乳 437	1.9
	4	金	ポーロ	パン、ミートローフ、もやしとハムのサラダ、スープ	ポッキンジュース・ハッピーターン	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 551	1.7
	5	土	黒棒	焼きビーフン、ポテトサラダ、スープ	雪の宿	ビーフン、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、しめじ//じゃが芋、人参、コーン、マヨネーズ//わかめ、玉葱、ごま	牛乳 423	1.1
	7	月	サッポロポテト	ごはん、ふりかけ、メンチカツ、ミモザサラダ、味噌汁	ハーベスト	米//ふりかけ//メンチカツ//ブロッコリー、人参、卵、マヨネーズ//白菜、わかめ、葱	牛乳 544	1.9
	8	火	サブレ	サラダうどん、ひじき煮、フルーツ	ゼリー	うどん、キャベツ、胡瓜、コーン、ツナ//ひじき、人参、さつま揚げ//黄桃缶//ジュース	牛乳 456	1.8
	9	水	白い風船・一口ゼリー	野菜たっぷりカレー、チキンナゲット、フルーツヨーグルト	ポッキンジュース・ハッピーターン	米、豚肉、玉葱、人参、南瓜、ピーマン、カレー粉//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 585	1.6
	10	木	ばりんこ	ごはん、八宝菜、チンゲン菜お浸し、卵スープ	バームクーヘン	米//豚肉、白菜、玉葱、人参、干しいたけ//チンゲン菜、人参、えのき//卵、葱、わかめ	牛乳 508	1.5
	11	金	とんがりコーン	ごはん、鶏の唐揚げ、オクラごま和え、味噌汁	ぼたぼた焼き	米//鶏肉//オクラ、ごま//白菜、葱、麩	牛乳 518	1.4
	12	土	ハッピーターン	そうめん、しらす炒り卵、フルーツ	サブレ	そうめん、茄子、わかめ、かまぼこ、葱//卵、しらす干し、玉葱、人参//パイン缶	牛乳 450	1.8
	14	月	星たべよ	ごはん、チキン味噌カツ、カニカマサラダ、吸物	かっぱえびせん	米//チキンカツ//ブロッコリー、人参、かにかま、マヨネーズ//えのき、葱、麩	牛乳 551	2.0
	15	火	プライム	ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、中華コーンスープ	動物ビスケット	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、しいたけ、葱//春雨、胡瓜、人参、ドレッシング//卵、コーンクリーム、葱	牛乳 554	1.3
	16	水	ポーロ	ごはん、ふりかけ、肉じゃが、菜の花おかか和え、味噌汁	フルーツ杏仁	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//菜の花、人参、かつお節//豆腐、白菜、わかめ//フルーツ缶、杏仁缶	牛乳 481	1.5
	17	木	カルシウムせんべい	ごはん、鶏と野菜の生姜炒め、マカロニサラダ、味噌汁	しるこサンド	米//鶏肉、キャベツ、玉葱、人参、いんげん//マカロニ、人参、コーン、ツナ、マヨネーズ//大根、葱、麩	牛乳 505	1.6
	18	金	雪の宿	冷やし中華、ミートボール、フルーツ	揚げパン	中華麺、もやし、胡瓜、錦糸卵、ハム//ミートボール//パイン缶//パン、きな粉	牛乳 490	2.2
	19	土	ハッピーターン	ナポリタンスパゲティ、いんげんサラダ、スープ	しるこサンド	スパゲティ、玉葱、ウインナー、ピーマン、ケチャップ//いんげん、人参、ツナ、ドレッシング//玉葱、人参、しめじ	牛乳 497	1.5
24	木	いわしっこ・一口ゼリー	ゆかりごはん、白身フライ、切干大根煮、味噌汁	ハッピーターン	米、ゆかり//白身フライ//切干大根、人参、さつま揚げ//里芋、葱、わかめ	牛乳 500	2.1	
お月見	25	金	ぼたぼた焼き	きのこごはん、厚焼きたまご、もやしの塩昆布和え、吸物	みたらし団子	米、鶏肉、えのき、しめじ、干しいたけ、人参//厚焼きたまご//もやし、人参、塩昆布//小松菜、葱、麩//白玉団子	牛乳 507	1.6
	26	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	ばりんこ	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 440	1.6
	28	月	ビスコ	鶏そぼろ丼、コーンサラダ、吸物	麩ラスク	米、鶏そぼろ、卵、いんげん//ブロッコリー、人参、コーン、ドレッシング//ほうれん草、えのき、葱//麩、マーガリン	牛乳 497	1.7
	29	火	プライム	焼きそば、餃子、フルーツ	雪の宿	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//餃子//黄桃缶	牛乳 540	1.8
	30	水	ポーロ	カレーライス、チキンサラダ、フルーツヨーグルト	かっぱえびせん	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//オクラ、人参、チキン、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 554	1.6

☆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	火	わかめごはん、えび団子と野菜の煮物、ブロッコリーサラダ、味噌汁	ビスコ	米、わかめご飯の素//えび団子、白菜、人参、いんげん//ブロッコリー、コーン、ドレッシング//豆腐、油揚げ、わかめ	牛乳 555	1.9
	2	水	ごはん、魚のカレーマヨ焼き、ほうれん草ごま和え、けんちん汁	プライム	米//さくら、カレー粉、マヨネーズ、青のり//ほうれん草、人参、ごま//大根、ごぼう、里芋、人参、しいたけ、葱	牛乳 562	1.3
	3	木	ひやむぎ、竹輪の磯部揚げ、フルーツ	マカロニ きな粉	ひやむぎ、なす、オクラ、かまぼこ、葱、わかめ//竹輪、天ぷら粉、青のり//みかん缶//マカロニ、きな粉	牛乳 436	1.9
	4	金	パン、ミートローフ、もやしとハムのサラダ、スープ	ポッキン ジュース・ハッピー ターン	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 577	1.9
	5	土	黒棒 焼きビーフン、ポテトサラダ、スープ	雪の宿	ビーフン、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、しめじ//じゃが芋、人参、コーン、マヨネーズ//わかめ、玉葱、ごま	牛乳 477	1.1
	7	月	ごはん、ふりかけ、メンチカツ、ミモザサラダ、味噌汁	ハーベスト	米//ふりかけ//メンチカツ//ブロッコリー、人参、卵、マヨネーズ//白菜、わかめ、葱	牛乳 608	2.3
	8	火	サラダうどん、ひじき煮、フルーツ	ゼリー	うどん、キャベツ、胡瓜、コーン、ツナ//ひじき、人参、さつま揚げ//黄桃缶//ジュース	牛乳 448	1.8
	9	水	野菜たっぷりカレー、チキンナゲット、フルーツヨーグルト	ポッキン ジュース・ハッピー ターン	米、豚肉、玉葱、人参、南瓜、ピーマン、カレー粉//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 626	1.8
	10	木	ごはん、八宝菜、チンゲン菜お浸し、卵スープ	バーム クーヘン	米//豚肉、白菜、玉葱、人参、干しいたけ//チンゲン菜、人参、えのき//卵、葱、わかめ	牛乳 500	1.3
	11	金	ごはん、鶏の唐揚げ、オクラごま和え、味噌汁	ぼたぼた 焼き	米//鶏肉//オクラ、ごま//白菜、葱、麩	牛乳 573	1.2
	12	土	ハッピー ターン そうめん、しらす炒り卵、フルーツ	サブレ	そうめん、茄子、わかめ、かまぼこ、葱//卵、しらす干し、玉葱、人参//パイン缶	牛乳 505	1.9
	14	月	ごはん、チキン味噌カツ、カニカマサラダ、吸物	かっぱ えびせん	米//チキンカツ//ブロッコリー、人参、かにかま、マヨネーズ//えのき、葱、麩	牛乳 594	2.4
	15	火	ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、中華コーンスープ	動物 ビスケット	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、しいたけ、葱//春雨、胡瓜、人参、ドレッシング//卵、コーンクリーム、葱	牛乳 571	1.2
	16	水	ごはん、ふりかけ、肉じゃが、菜の花おかか和え、味噌汁	フルーツ 杏仁	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//菜の花、人参、かつお節//豆腐、白菜、わかめ//フルーツ缶、杏仁缶	牛乳 490	1.7
	17	木	ごはん、鶏と野菜の生姜炒め、マカロニサラダ、味噌汁	しるこ サンド	米//鶏肉、キャベツ、玉葱、人参、いんげん//マカロニ、人参、コーン、ツナ、マヨネーズ//大根、葱、麩	牛乳 524	1.5
	18	金	冷やし中華、ミートボール、フルーツ	揚げパン	中華麺、もやし、胡瓜、錦糸卵、ハム//ミートボール//パイン缶//パン、きな粉	牛乳 548	2.2
	19	土	ハッピー ターン ナポリタンスパゲティ、いんげんサラダ、スープ	しるこ サンド	スパゲティ、玉葱、ウインナー、ピーマン、ケチャップ//いんげん、人参、ツナ、ドレッシング//玉葱、人参、しめじ	牛乳 566	1.6
	24	木	ゆかりごはん、白身フライ、切干大根煮、味噌汁	ハッピー ターン	米、ゆかり//白身フライ//切干大根、人参、さつま揚げ//里芋、葱、わかめ	牛乳 557	2.3
お月見	25	金	きのこごはん、厚焼きたまご、もやしの塩昆布和え、吸物	みたらし 団子	米、鶏肉、えのき、しめじ、干しいたけ、人参//厚焼きたまご//もやし、人参、塩昆布//小松菜、葱、麩//白玉団子	牛乳 541	1.5
	26	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	ぱりんこ	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 495	1.7
	28	月	鶏そぼろ丼、コーンサラダ、吸物	麩ラスク	米、鶏そぼろ、卵、いんげん//ブロッコリー、人参、コーン、ドレッシング//ほうれん草、えのき、葱//麩、マーガリン	牛乳 505	1.7
	29	火	焼きそば、餃子、フルーツ	雪の宿	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//餃子//黄桃缶	牛乳 591	2.0
	30	水	カレーライス、チキンサラダ、フルーツヨーグルト	かっぱ えびせん	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//オクラ、人参、チキン、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 572	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。

