



# 2024年9月 みどりさくら保育園献立表



日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前					1~5歳児午後			栄養価 Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
17	火	ポークカレー スープ パイン缶 牛乳 和風ツナサラダ	やさいかぞく	☆十五夜☆ 牛乳 うさぎりんご おまんじゅう (乳児:栗りんご マナビスケット)	米 じゃが芋 おまんじゅう	豚こま肉 ツナ 牛乳	玉葱 生姜 コーン パイン缶 人参 葉だいにん 胡瓜 りんご にんにく もやし キャベツ	508 18.3 211		
18	水	ごはん スープ にら玉 白桃缶 スタミナ納豆 牛乳	やさいかぞく	牛乳 フライドポテト	米 フライドポテト	豚こま肉 大豆ミート 卵 納豆 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ えのき にんにく 白桃缶 しめじ 玉葱 もやし にら 生姜 パプリカ	566 27.2 228		
19	木	ごはん みそ汁 豆腐のステーキ バナナ スパゲティサラダ 牛乳	やさいかぞく	牛乳 お麩ラスク 星たべよ	米 エッグクア 星たべよ 片栗粉 お麩 スパゲティ バター	豆腐 牛乳 豚こま肉 鶏ささみ	わかめ えのき 胡瓜 もやし 人参 コーン にら キャベツ バナナ	460 19.1 259		
20	金	♪青森の料理♪ ごはん せんべい汁 パイナップル 牛乳 さわらの煮つけ 小松菜のなめたけ和え	マスカットゼリー	牛乳 ジャムクラッカー	米 いちごジャム 南部せんべい クラッカー	鶏肉 さわら 牛乳	白菜 しめじ 生姜 なめたけ ごぼう 人参 小松菜 パイナップル 長葱 しらたき キャベツ	520 23.8 241		
21	土	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 さつま芋サラダ みかん缶 牛乳	やさいかぞく	牛乳 チキンライス	米 エッグクア 星たべよ 春雨 さつま芋	豚こま肉 牛乳 鶏ひき肉	長葱 人参 みかん缶 大根 万能ねぎ いんげん 玉葱 胡瓜	571 22.2 207		
24	火	ごはん スープ 中華風香味さば バナナ ピーマン和え物 牛乳	ハイハイ	牛乳 オレンジゼリー ソフトせんべい	米 ゼリーの素 片栗粉 ソフトせんべい ピーマン	厚揚げ 牛乳 さば ツナ	葉だいにん 長葱 人参 玉葱 にんにく バナナ 生姜 胡瓜	529 25.1 239		
25	水	ひじきごはん すまし汁 豆腐の肉そぼろがけ 酢の物 黄桃缶 牛乳	マスカットゼリー	☆お彼岸 牛乳 星たべよ おはぎ (乳児:さつま芋だんご)	米 星たべよ お麩 おはぎ	油揚げ 大豆ミート 豆腐 ツナ 豚ひき肉 牛乳	ひじき えのき にんにく 大根 いんげん 葉だいにん 万能ねぎ わかめ 人参 玉葱 胡瓜 黄桃缶	494 23.3 338		
26	木	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 牛乳 ポテトサラダ パイナップル	ハイハイ	牛乳 ちんすこう	米 エッグクア 星たべよ 白ごま 小麦粉 じゃが芋	鶏肉 ツナ 牛乳	ほうれん草 パイナップル 人参 胡瓜	506 23.5 232		
27	金	♪わくわくランチ♪ カレーピラフ スープ オレンジ チーズハンバーグ ナポリタンソテー 牛乳	ハイハイ	♪お誕生日会♪ 牛乳 マナビスケット ぶどうのゼリーパフェ	米 マスカットゼリー スパゲティ マナビスケット ゼリーの素	ハンバーグ 大豆ミート チーズ 牛乳 豚ひき肉	玉葱 キャベツ ピーマン コーン もやし オレンジ 人参 パセリ 白桃缶	604 19.5 284		
28	土	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 牛乳 根菜の薄葛煮 みかん缶	ハイハイ	牛乳 ゆかりおかかおにぎり	米 さつま芋 片栗粉	豚こま肉 牛乳 かつおぶし	かぼちゃ 人参 大根 白菜 キャベツ みかん缶 もやし 生姜 ゆかり	526 19.9 212		
30	月	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎしょうゆだれ 納豆和え バナナ 牛乳	やさいかぞく	牛乳 豚ひきチャーハン	米	鶏肉 豚ひき肉 納豆 牛乳	いんげん 小松菜 バナナ 白菜 もやし 玉葱 長葱 人参	571 30.5 223		



## 今日は なんの日? ~9/1 防災の日~



9/1は防災の日です。  
それに合わせて9/2の午後おやつに  
緊急時の非常食のメニューを入れました。

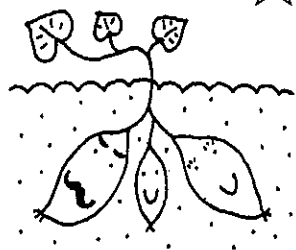
災害によってライフラインが使用できなくなったり、  
流通がストップした時を想定し、  
園で備蓄している食材を使った献立です。  
(今回使った食材:紙コップパン 米)



☆材料の都合により献立を変更することがあります。※印の記入のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。

日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前	1~5歳児午後	主な材料			栄養価 幼児
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal 蛋白質g カルシウムmg
2	月	ごはん みそ汁 パナナ 豚肉と野菜のソース炒め さつまいと人参の甘煮 牛乳	やさいかそく	防災の日 牛乳 紙コップパン (乳児:ゆかりおにぎり)	米 片栗粉 紙コップパン さつまい	豆腐 豚こま肉 牛乳	小松菜 キャベツ 人参 長葱 もやし パナナ 生姜 玉葱	678 22.7 274
3	火	ごはん みそ汁 和風ハンバーグ パイナップル いんげんのカレー炒め 牛乳	やさいかそく	牛乳 焼きうどん	米 片栗粉 うどん	ハンバーグ 豚こま肉 豚ひき肉 かつおぶし 牛乳	なめこ いんげん パイナップル 玉葱 人参 大根 もやし	552 22 215
4	水	ごはん 豆乳スープ レバー竜田揚げ 白桃缶 マカロニサラダ 牛乳	やさいかそく	牛乳 ぶどうゼリー 星たべよ	米 エッグケア 片栗粉 ゼリーの素 マカロニ 星たべよ	豆乳 鶏ささみ ツナ 牛乳 レバー	大根 胡瓜 白桃缶 玉葱 キャベツ 人参 コーン	536 16.9 192
5	木	ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き オレンジ キャベツ納豆 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 炊き込みごはん	米	カレー 油揚げ 納豆 鶏肉 牛乳	白菜 キャベツ ごぼう にら 人参 青のり オレンジ	573 26.2 221
6	金	冷やしきつねうどん 牛乳 厚焼き玉子 さつま揚げと大根煮 浜なし(乳児:パナナ)	やさいかそく	牛乳 ツナおかかおにぎり	うどん 米	油揚げ 牛乳 厚焼き玉子 ツナ さつま揚げ かつおぶし	人参 ほうれん草 浜なし まいたけ もやし なめこ 大根	517 18.6 242
7	土	さけチャーハン スープ 白桃缶 牛乳 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	やさいかそく	牛乳 フルーツゼリー	米 エッグケア 白ごま ゼリーの素 じゃが芋	さけ ツナ 牛乳	長葱 キャベツ 人参 コーン 葉だいこん 白桃缶 レタス ブロッコリー パイン缶	468 22.1 217
9	月	ごはん みそ汁 パナナ 厚揚げのカレー炒め かぼちゃサラダ 牛乳	ハイハイ	牛乳 マカロニきなこ	米 マカロニ 片栗粉 エッグケア	豚こま肉 きなこ 厚揚げ 牛乳	もやし しめじ かぼちゃ パナナ 小松菜 人参 胡瓜 玉葱 キャベツ コーン	545 22.6 338
10	火	ごはん みそ汁 パイナップル 鶏肉のねぎ塩焼き 切干大根のサラダ 牛乳	ハイハイ	牛乳 いちごゼリー マンナビスケット	米 エッグケア さつまい ゼリーの素 白ごま マンナビスケット	鶏肉 牛乳	玉葱 にんにく 人参 長葱 切干大根 パイナップル 生姜 チンゲン菜	506 21.6 309
11	水	ビビンバ丼 スープ 黄桃缶 春雨ナムル 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 おさつステック	米 さつまい 白ごま 春雨	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート 鶏ささみ	にんにく ほうれん草 冬瓜 黄桃缶 生姜 もやし 人参 玉葱 葉だいこん 胡瓜	592 23.2 255
12	木	スパゲティマトソース スープ オレンジ ツナともやしのサラダ 牛乳	ハイハイ	牛乳 鮭とコーンのおにぎり	スパゲティ 白ごま エッグケア	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート さけ ツナ	にんにく ビーマン もやし パセリ 玉葱 胡瓜 しめじ コーン オレンジ	553 25.2 225
13	金	ごはん ぶた大根 牛乳 あさりのみそ汁(乳児:あさり除去) ごま和え パイナップル	ハイハイ	牛乳 豆乳クッキー	米 ホットケーキミックス 片栗粉 小麦粉 白ごま	あさり 豆乳 豚こま肉 牛乳	万能ねぎ 人参 キャベツ 玉葱 いんげん パイナップル 大根 ほうれん草	517 21.2 253
14	土	人参ピラフ みかん缶 チキンと野菜のトマト煮 白菜のドレ和え 牛乳	ハイハイ	牛乳 春雨スープ	米 春雨	鶏肉 牛乳 豚ひき肉	人参 玉葱 白菜 キャベツ パセリ トマト 胡瓜 えのき かぼちゃ にんにく みかん缶 生姜	479 22.9 221

~さつまいも について~



イモ類の中で、もっとも食物繊維が多く、じゃが芋の約3倍も含まれています。

さつまいを切ると出てくる白い粘液は『ヤラピン』という成分で、便通を良くし、腸内を掃除する働きがあります。



9/17 十五夜

9/20 青森の料理

9/25 お彼岸 (PMおやつ)

9/27 お誕生日会