

森林浴	・平均栄養価・ エネルギー 563kcal	たんぱく質 29.5g
-----	-----------------------------	----------------



# 9月献立表



おがやの里しもだ保育園

2022年

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熟や力のものとなるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熟や力のものとなるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1 木	ごはん チンゲン菜のスープ 鶏肉のガーリック焼き 塩昆布和え	米・本みりん ・砂糖	鶏肉・塩昆布	チンゲン菜・人参 ・玉葱・にんにく ・キャベツ・胡瓜	豆乳 せんべい	牛乳 ☆ポテトもち	じゃが芋 ・片栗粉 ・バター ・油・砂糖	牛乳		
2 金	青菜ごはん おくすかけ 竹輪の磯辺揚げ 五目煮	米・里芋・砂糖 ・そうめん・白玉麩 ・片栗粉・小麦粉 ・油・本みりん ・黒こんにゃく	豆腐・油揚げ ・竹輪・卵 ・青海苔 ・ひじき ・水煮大豆	菜飯ぶりかけ ・人参・牛蒡 ・干し椎茸・インゲン	牛乳 クラッカー	豆乳 ☆ヨーグルトケーキ	砂糖・ 小麦粉・ バター	豆乳・ 卵・ ヨーグルト ・牛乳		
5 月	麦ごはん グレープフルーツ キーマカレー 南瓜サラダ	押し麦・ 米・油・ マヨネーズ	豚挽肉・牛乳	玉葱・人参・茄子・ ピーマン・トマト水煮 ・生姜・にんにく・南瓜 ・胡瓜・干しふどう ・グレープフルーツ	牛乳 せんべい	麦茶 ☆豆乳くずもち	片栗粉 ・砂糖	豆乳・ きな粉		
6 火	ごはん インゲンの味噌汁 ブルコギ 納豆和え	米・白胡麻 ・砂糖・ 胡麻油・油	味噌・豚肉 ・納豆・鰹節	インゲン・椎茸・ 玉葱・ニラ・もやし ・人参・にんにく ・胡瓜・キャベツ	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ☆スイートパンプキン	さつま芋 ・バター ・砂糖	牛乳	南瓜	
7 水 <small>Pランチ</small>	栗ごはん デラウェア 鶏肉の唐揚げ プロッコリーのおかか和え	米・栗・黒胡麻 ・片栗粉・油・ トウモロコシ	鶏肉・鰹節	生姜・プロッコリー ・人参・デラウェア	牛乳 クラッcker	麦茶 ☆冷汁うどん	うどん ・白胡麻	味噌	胡瓜・大葉	
8 木	サンドイッチ (イチゴ、ツナ) チキン野菜スープ きのこと野菜のソテー チーズ	食パン・油 ・イチゴジャム ・マヨネーズ ・バター	ツナ・鶏肉 ・チーズ	胡瓜・玉葱・ 人参・キャベツ・ ほうれん草・しめじ ・舞茸・えのき	豆乳 さつま芋 スティック	麦茶 ☆あげ玉おにぎり	米・揚げ玉	青海苔・ 昆布佃煮		
9 金	ごはん さつま芋の味噌汁 カレイの煮付け キャベツと竹輪の土佐酢和え	米・さつま芋 ・本みりん ・砂糖	油揚げ・ 味噌・カレイ ・竹輪・鰹節	玉葱・生姜・ キャベツ・胡瓜 ・人参	牛乳 せんべい	牛乳 バナナ ☆コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳	バナナ	
12 月	ごはん えのきのすまし汁 擬製豆腐 シルバーサラダ	米・砂糖・ 本みりん・春雨 ・マヨネーズ	ワカメ・豆腐 ・鶏挽肉・卵	えのき・万能葱 ・人参・干し椎茸 ・インゲン・胡瓜	牛乳 せんべい	麦茶 ☆ももゼリー せんべい	せんべい		黄桃缶	
13 火 <small>お楽しみ献立</small>	秋の炊き込みごはん 梨 鮭のもみじ焼き たくあん和え	米・砂糖・ 本みりん・ マヨネーズ	油揚げ・ 鮭・鰹節	しめじ・椎茸・人参 ・ほうれん草・もやし ・たくあん漬け・梨	牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆フレンチトースト	食パン・ 砂糖・ バター	牛乳・卵		
14 水	和風ミートソーススパゲッティ プロッコリーのスープ チーズサラダ	スパゲッティ ・油・砂糖 ・片栗粉	鶏挽肉・ 味噌・ ペーコン・ チーズ	にんにく・生姜・ 玉葱・人参・ プロッコリー・ キャベツ・胡瓜	牛乳 バナナ	麦茶 ☆おはざ (きな粉・胡麻)	米・もち米 ・砂糖 ・黒胡麻	きな粉		
15 木	ごはん チンゲン菜のスープ 鶏肉のガーリック焼き 塩昆布和え	米・本みりん ・砂糖	鶏肉・塩昆布	チンゲン菜・人参 ・玉葱・にんにく ・キャベツ・胡瓜	牛乳 クラッcker	牛乳 ☆ヨーグルトケーキ	砂糖 ・小麦粉 ・バター	牛乳・卵・ ヨーグルト		
16 金	親子丼 南瓜の味噌汁 小松菜とツナの和え物	米・本みりん ・砂糖・油	鶏肉・卵 ・ワカメ・ 味噌・ツナ	玉葱・人参・長葱 ・グリンピース・南瓜 ・小松菜・もやし	牛乳 チーズ	豆乳 ☆ポテトもち	じゃが芋 ・片栗粉 ・バター ・油・砂糖	豆乳		
20 火	青菜ごはん おくすかけ 竹輪の磯辺揚げ 五目煮	米・里芋・油 ・そうめん・白玉麩 ・片栗粉・小麦粉 ・黒こんにゃく ・砂糖・本みりん	豆腐・油揚げ ・竹輪・卵 ・青海苔 ・水煮大豆 ・ひじき	菜飯ぶりかけ・人参 ・牛蒡・干し椎茸 ・インゲン	牛乳 せんべい	牛乳 ☆スイートパンプキン	さつま芋 ・バター ・砂糖	牛乳	南瓜	
21 水	ごはん さつま芋の味噌汁 ブルコギ 納豆和え	米・さつま芋 ・白胡麻・砂糖 ・胡麻油・油	油揚げ・ 味噌・豚肉 ・納豆・鰹節	玉葱・ニラ・もやし ・人参・にんにく ・胡瓜・キャベツ	牛乳 ミニゼリー	麦茶 ☆豆乳くずもち	片栗粉 ・砂糖	豆乳・ きな粉		
22 木	栗ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉の唐揚げ プロッコリーのおかか和え	米・栗・黒胡麻 ・片栗粉・油・ トウモロコシ	豆腐・味噌 ・鶏肉・鰹節	ほうれん草・玉葱 ・生姜・ プロッコリー・人参	牛乳 クラッcker	麦茶 ☆冷汁うどん	うどん ・白胡麻	味噌	胡瓜・大葉	
26 月	ごはん えのきのすまし汁 擬製豆腐 シルバーサラダ	米・砂糖・ 本みりん・春雨 ・マヨネーズ	ワカメ・ 豆腐・鶏挽肉・卵	えのき・万能葱・ 人参・干し椎茸・ インゲン・胡瓜	牛乳 せんべい	麦茶 ☆ももゼリー せんべい	せんべい		黄桃缶	
27 火	サンドイッチ (イチゴ、ツナ) チキン野菜スープ きのこと野菜のソテー 梨	食パン・油・ イチゴジャム ・マヨネーズ ・バター	ツナ・鶏肉	胡瓜・玉葱・人参 ・キャベツ・しめじ ・ほうれん草・舞茸 ・えのき・梨	牛乳 にんじん スティック	麦茶 ☆あげ玉おにぎり	米・揚げ玉	青海苔・ 昆布佃煮		
28 水	和風ミートソーススパゲッティ プロッコリーのスープ チーズサラダ	スパゲッティ ・油・砂糖 ・片栗粉	鶏挽肉・ 味噌・ ペーコン・ チーズ	にんにく・生姜・ 玉葱・人参・ プロッコリー・ キャベツ・胡瓜	牛乳 クラッcker	牛乳 バナナ ☆コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳	バナナ	
29 木	秋の炊き込みごはん 切干大根の味噌汁 鮭のもみじ焼き たくあん和え	米・砂糖・ 本みりん・ マヨネーズ	油揚げ・ 味噌・鮭 ・鰹節	しめじ・椎茸・ 人参・切干大根 ・玉葱・小松菜・ ほうれん草・もやし ・たくあん漬け	豆乳 バナナ	牛乳 ☆フレンチトースト	食パン ・砂糖 ・バター	牛乳・卵		
30 金	親子丼 南瓜の味噌汁 小松菜とツナの和え物	米・本みりん ・砂糖・油	鶏肉・卵 ・ワカメ・ 味噌・ツナ	玉葱・人参・南瓜 ・グリンピース・ 長葱・小松菜・もやし	牛乳 チーズ	牛乳 今川焼き	今川焼	牛乳		

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。

※13日はお楽しみ献立です。

※郷土料理（2日、20日）・・・「おくすかけ」は、宮城県の郷土料理です。数種類の野菜や豆腐、油揚げ、麩などをだし汁で煮込み、温麺を加えてとろみをつけた具だくさんの汁物です。春秋の彼岸や、お盆の時期等に供される代表的な郷土料理として伝えられています。