



<令和5年度>
9月の献立予定表 小諸市公立保育園



日 (曜日)	主 食	献立名	材 料 名			調味料他	午後おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 水分	
			血や肉 骨になるもの (赤)	熱や力に なるもの (黄)	体の調子 を整えるもの (緑)				
1 (金)	ミニ ロール	すいとん	豚肉・なると (対応用)	小麦粉	だいこん・にんじん・はくさい ねがねぎ	しょうゆ・塩 酒・だし汁	 牛乳 ・乾パン (小麦・ゴマがはいっています) (2歳未満: せんべい)	279 kcal 13.0 g 8.6 g 1.4 g	
		ゆかり和え			キャベツ・きゅうり・ゆかり	塩			
		ミニトマト			ミニトマト				
4 (月)	こ はん	ポークカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・小麦粉 バター・油	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・パセリ	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	牛乳 ・ほうれんそう蒸しパン (ほうれんそう・小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖・調整豆乳・油)	458 kcal 17.8 g 18.0 g 1.8 g	
		レモン和え	 砂糖		キャベツ・きゅうり・にんじん レモン汁	しょうゆ			
		梨	 砂糖		梨				
5 (火)	こ はん	揚げ野菜の そぼろあんかけ	鶏ひき肉	じゃがいも・揚げ油・砂糖 片栗粉	かぼちゃ・なす・にんじん さやいんげん・たまねぎ しょうが	酒・しょうゆ	野菜ジュース ・せんべい	259 kcal 10.5 g 7.2 g 1.8 g	
		えのきの味噌汁	みそ・煮干し		はくさい・えのき・にんじん ねがねぎ				
		ぶどう			ぶどう				
6 (水)	こ はん	魚の西京焼き	シルバー・米みそ	砂糖		酒・みりん	フルーツポンチ (フルーツゼリー みかん缶・もも缶 砂糖・水)	261 kcal 14.9 g 7.8 g 1.8 g	
		もずくのスープ	もずく・豆腐・たまご	片栗粉	にんじん・たまねぎ	塩・しょうゆ 酒・だし汁			
		春雨サラダ	ハム (対応用)	はるさめ・砂糖・ごま油	きゅうり・もやし・みかん缶	しょうゆ・酢			
7 (木)		★★★誕生会★★★							
		五目おこわ	鶏もも肉・油揚げ	米・もち米・油	にんじん・干しいたけ こんにやく・ごぼう えだまめ	酒・しょうゆ みりん・塩	牛乳 ・ミニジャムサンド	565 kcal 19.2 g 14.4 g 2.5 g	
		すまし汁 (なると)	なると (対応用)・こんぶ		にんじん・こまつな	だし汁・塩 薄口しょうゆ			
		糠香和え	もみのり	マヨネーズ (対応用)	キャベツ・えのき・にんじん	しょうゆ			
ぶどう			ぶどう						
8 (金)	ミニ ロール	きのこの和風 パスタ	ツナ・きざみり	スパゲティ・砂糖	しめじ・えのき・しいたけ エリンギ・たまねぎ・にんじん	こしょう・塩 だし汁 しょうゆ	牛乳 ・いちごゼリー (いちごゼリーの素 パイン缶)	334 kcal 15.6 g 12.9 g 1.8 g	
		キャベツの カレースープ	ウインナー (対応用)		キャベツ・たまねぎ・にんじん コーン	塩・こしょう 薄口しょうゆ カレー粉・だし汁			
		きゅうりの浅漬け			きゅうり	塩			
11 (月)	こ はん	サーモンの塩焼	マス			塩麴	牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ・きな粉 砂糖・塩)	310 kcal 22.2 g 12.7 g 1.6 g	
		すまし汁 (ほうれん草)	こんぶ		ほうれんそう・えのき にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ			
		海藻サラダ	かんそう 乾燥わかめ	ごま油・砂糖	きゅうり・キャベツ・にんじん コーン	しょうゆ・酢			

<9月1日は防災の日>

★防災の日である9月1日は「関東大震災が発生した日」であるとともに、台風シーズンを迎える時期でもあるため、地震や台風などの自然災害に備えて避難訓練を行ったり、非常食をそろえるなど、災害について考える日です。

★1日の献立は、災害時の炊き出しをイメージした献立で、おやつはかんぱんです。災害に備えておうちでも、水やレトルト食品、缶詰など、食べ慣れているものを常備しておくといでしょう。

<9月20日～26日はお彼岸です>

★お彼岸にちなんでおやつに「おはぎ」がです。ご先祖様を思う気持ちを子どもたちにも伝えていきたいですね。

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー371Kcal、たんぱく質17.7g、脂質13.9g、塩分1.8g

* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.2g、塩分1.5g

栄養価は
昼食とおやつ
を合わせた
値です。
主食のごは
んとパンの
分は除いて
います。

日 (曜日)	主食	献立名	材料名			調味料他	午後おやつ	栄養価 エネルギー タンパク質 脂質 水分	
			血や肉 骨になるもの (赤)	熱や力に なるもの (黄)	体の調子を 整えるもの (緑)				
12 (火)	ごはん	炒り鶏	鶏モモ肉	油・砂糖・じゃがいも	干しいたけ・ごぼう にんじん・つきこん えだまめ	酒・しょうゆ	牛乳 ・チーズトースト (<u>食パン・白ごま</u> とろけるチーズ)	352 kcal 20.6 g 13.2 g 2.1 g	
		キャベツの味噌汁	細切りみずす・みそ 煮干し		キャベツ・たまねぎ にんじん				
		ぶどう		ぶどう					
13 (水)	ごはん	カレーマポー	豆腐・豚ひき肉	砂糖・油・片栗粉	にんじん・たまねぎ ピーマン・にんにく	しょうゆ・酒 カレー粉・塩	牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 バイン缶)	341 kcal 17.1 g 15.3 g 1.9 g	
		春雨スープ		はるさめ	はくさい・にんじん たまねぎ・コーン しめじ	だし汁・塩 こしょう しょうゆ			
		粟			梨				
14 (木)	米粉パン	五目ワタンスープ	豚肉	ワタタン・油	にんじん・干しいたけ はくさい・もやし ながねぎ	しょうゆ・塩	牛乳 ・鮭わかめおにぎり ※ごまが含まれています。 (米・鮭わかめ)	328 kcal 14.7 g 9.8 g 1.4 g	
		おかか和え	かつお節		キャベツ・きゅうり	しょうゆ			
		ぶどう		ぶどう					
15 (金)	ミニロール	油淋鶏 (鶏のねぎソース)	鶏モモ肉	揚げ油・片栗粉・砂糖 ごま油	しょうが・にんにく ながねぎ	酒・しょうゆ 酢	ヨーグルト ・せんべい	256 kcal 17.1 g 8.2 g 1.6 g	
		すまし汁(豆腐)	豆腐・こんぶ		はくさい・にんじん ながねぎ	薄口しょうゆ 塩・だし汁			
		コーンサラダ		油	キャベツ・きゅうり コーン	酢・塩 こしょう			
19 (火)	ごはん	やさいかレー	豚ひき肉 スキムミルク	小麦粉・バター じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー コーン・にんにく・しょうが	カレー粉・塩 ソース・ケチャップ	牛乳 ・イングリッシュスコーン (小麦粉・砂糖・調整豆乳 ベーキングパウダー マーガリン(対応))	481 kcal 17.2 g 21.7 g 2.2 g	
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬				
		ぶどう		ぶどう					
20 (水)	ごはん	さばのゴマだれ焼き	サバ	砂糖・白すりごま		酒・しょうゆ みりん	牛乳 ・グレーゼリー (グレーゼリーの素 バイン缶)	330 kcal 22.9 g 18.1 g 2.0 g	
		たまねぎの味噌汁	みそ・煮干し	鮭	たまねぎ・にんじん えのき				
		もやしのナムル	ハム(対応)	砂糖・ごま油	きゅうり・もやし にんじん	酢・しょうゆ			
21 (木)	ミニロール	マカロニグラタン	鶏モモ肉・スキムミルク とろけるチーズ	小麦粉・バター・油・卵 じゃがいも・パン粉(対応)	たまねぎ・にんじん ピーマン	塩	牛乳 ・おはぎ(きなこ) (もち米・米・砂糖 きな粉・塩)	509 kcal 19.7 g 17.8 g 2.0 g	
		わかめスープ	乾燥わかめ	白ごま	はくさい・にんじん もやし・たまねぎ	塩・だし汁			
		粟		梨					
♪♪♪ 美里保育園のお好み献立 ♪♪♪									
22 (金)	丸パン	コロッケ	豚ひき肉	じゃがいも・揚げ油 小麦粉・パン粉(対応)	にんじん・たまねぎ	ソース・塩 こしょう	牛乳 ・さくさくクッキー (小麦粉・砂糖・塩・水 ベーキングパウダー マーガリン(対応))	465 kcal 15.1 g 21.2 g 2.0 g	
		ABCスープ			ABCライスパスタ	たまねぎ・はくさい にんじん			薄口しょうゆ 塩・だし汁・酒
		みかんサラダ	ハム(対応)	油	キャベツ・きゅうり みかん缶	酢・塩・こしょう			
25 (月)	ごはん	豚肉のしょうが焼き	豚肉	油・片栗粉	しょうが・もやし たまねぎ・にんじん	しょうゆ・みりん	牛乳 ・わらびもち (かたくり粉・砂糖・水 きな粉・砂糖・塩)	389 kcal 23.5 g 16.2 g 1.7 g	
		じゃがいもの味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し	じゃがいも	にんじん・ながねぎ				
		ぶどう		ぶどう					
26 (火)	ごはん	豆腐の味噌炒め	豚肉・しぼり豆腐・みそ	ごま油・片栗粉	たけのこ(水煮) たまねぎ・しいたけ えだまめ・にんじん	みりん・酒 しょうゆ	ヨーグルト和え (プレーンヨーグルト 砂糖・もち粉・ バナナ・みかん缶)	235 kcal 14.1 g 8.4 g 1.6 g	
		すまし汁 (チンゲンサイ)	こんぶ		チンゲンサイ・えのき にんじん	薄口しょうゆ 塩・だし汁			
		一口ゼリー		ゼリー					
27 (水)	ごはん	鶏肉のレモン風味	鶏モモ肉	片栗粉・油・砂糖	レモン汁・バセリ	しょうゆ・酒	牛乳 ・ココア蒸しパン (小麦粉・ココア・砂糖 調整豆乳・油 ベーキングパウダー)	414 kcal 24.3 g 16.5 g 2.0 g	
		鮭の味噌汁	みそ・煮干し	鮭	はくさい・ながねぎ にんじん				
		パインサラダ		油	キャベツ・きゅうり パイン缶	酢・塩			
28 (木)	ミニロール	ポテトのミートグラタン	豚ひき肉 とろけるチーズ	じゃがいも・マカロニ 油	たまねぎ・にんじん しめじ	ケチャップ 塩・こしょう ソース	牛乳 ・野菜菜わかめおにぎり (米・野菜菜めしの素 炊き込みわかめ)	454 kcal 18.5 g 17.8 g 1.9 g	
		オニオンスープ	ワインナー(対応)		キャベツ・にんじん たまねぎ	塩・しょうゆ だし汁			
		粟		梨					
29 (金)	丸パン	ナポリタン	ツナ・粉チーズ	スパゲティ・油	たまねぎ・にんじん ピーマン・しめじ	ケチャップ 塩・ソース	牛乳 ・せんべい	399 kcal 15.2 g 12.5 g 1.8 g	
		コーンスープ		一年の中で一番きれいなまんまるの 満月が見える十五夜は、2023年は 9/29だそうです。 天気が良いといひですね。	チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・クワン コーン	だし汁・塩			
		りんご		りんご 					