2023年9月

献　立　予　定　表

日光市

日付	10時おやつ（乳児）	献立（主食は乳児のみ）	材料名（○は午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （）は未満児
1 金 防災ランチ	せんべい	〈給〉救給カレー（150ｇ）、野菜ジュース、ツナコーンのマヨドレあえ、みかん缶	〈給〉救給カレー（150ｇ）、きになる野菜1食分の鉄アップル&キャロット、○コーンフレーク、マヨドレ、◎しょうゆせんべい	○牛乳、ツナ油漬缶	みかん缶、コーン缶		牛乳 コーンフレーク	613.5(448.0) 11.8(9.7) 28.2(19.3) 1.8(1.2)
2 土	せんべい	ごはん、牛乳、ひき肉カレー、ブロッコリーサラダ、くだもの	じゃがいも、○しょうゆせんべい、油、ごま、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉	ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）	カレールウ、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	419.3(496.0) 18.9(18.4) 18.3(15.1) 2.2(1.8)
4 月	せんべい	ごはん、牛乳、炒り卵あんかけ、さつまの甘煮、くだもの	さつまいも、砂糖、油、片栗粉、米、◎しょうゆせんべい	○ジョア（プレーン）、牛乳、卵、鶏ひき肉、○〈給〉いもけんぴパリッシュ	グレープフルーツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ（ゆで）	しょうゆ、酒、食塩、和風だしの素	飲むヨーグルト 〈給〉いもけんぴパリッシュ	384.1(480.8) 18.3(18.6) 13.9(11.9) 1.2(1.1)
5 火	ビスケット	ごはん、豆腐ハンバーグ、トマトサラダ、くだもの	○米、片栗粉、油、○ごま、米、◎ビスケット	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、○さけ	トマト、キウイフルーツ、レタス、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ	みりん、中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 おにぎり（鮭ゴマ）	450.6(514.2) 21.3(19.8) 18.0(15.2) 1.8(1.5)
6 水	せんべい	ごはん、肉じゃが、キャベツのおかかあえ、くだもの	じゃがいも、○〈給〉お米deバナナのスティックケーキ、しらたき、砂糖、油、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚肉(層)、かつお節	キャベツ、バナナ、にんじん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、酢、みりん、和風だしの素、食塩	牛乳 〈給〉お米deバナナのスティックケーキ	362.7(459.0) 13.4(13.7) 14.3(12.5) 1.0(0.9)
7 木	ビスケット	ごはん、魚のきのこあんかけ、中華あえ、くだもの	○お好み焼き粉、片栗粉、油、はるさめ、ごま油、○油、ごま、砂糖、米、◎ビスケット	○牛乳、たら、○豚ひき肉、〈給〉無塩せきロースハム、○チーズ、○かつお節	グレープフルーツ、ほうれんそう、○キャベツ、たまねぎ、しめじ、コーン（冷凍）、きゅうり、えのきだけ、にんじん、ピーマン、○あおのり	○中濃ソース、しょうゆ、中華だしの素	牛乳 お好み焼き	411.4(482.8) 24.0(21.9) 18.7(15.7) 2.1(1.7)
8 金	せんべい	ごはん、牛乳、キーマカレー、ツナあえ、くだもの	○〈給〉プリン（卵乳不使用）、油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、ツナ油漬缶	たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、○プルーン（乾）、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、カットわかめ、しょうが、にんにく	カレールウ、中濃ソース、しょうゆ、酢、こしょう	〈給〉プリン（卵乳不使用） プルーン	402.2(492.8) 18.1(17.4) 20.1(16.7) 1.5(1.3)
9 土	せんべい	ごはん、牛乳、煮込みハンバーグ、ツナあえ、くだもの	○しょうゆせんべい、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、〈給〉FMハンバーグ、ツナ油漬缶	バナナ、チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢	ヨーグルト せんべい	387.4(461.3) 20.2(18.5) 15.5(11.9) 2.1(1.7)
11 月	せんべい	ごはん、牛乳、松風焼き、さつま汁、くだもの	さつまいも、○ビスケット、片栗粉、砂糖、油、ごま、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、豚肉(層)、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	和風だしの素	ヨーグルト ビスケット	389.7(480.8) 20.3(19.8) 15.6(13.1) 1.5(1.3)
12 火	ビスケット	ごはん、柳川風煮、ほうれんそうのおかかあえ、くだもの	○ホットケーキ粉、○油、油、砂糖、米、◎ビスケット	○牛乳、卵、豚肉(層)、○つぶしあん（砂糖添加）、凍り豆腐、かつお節	バイン缶、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、ごぼう	しょうゆ、酒、和風だしの素	牛乳 どらやき	387.8(463.9) 19.0(17.9) 14.9(12.7) 1.3(1.1)
13 水	ビスケット	ごはん、ハヤシライス、コーンサラダ、くだもの	○〈給〉Ca&鉄入りきらきらコーンのおほしさま、油、砂糖、米、◎ビスケット	○牛乳、豚肉(層)	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、コーン（冷凍）、ホールトマト缶詰、しめじ、きゅうり、グリンピース（冷凍）	ハヤシルウ、酢、しょうゆ	牛乳 〈給〉Ca&鉄きらきらコーンのおほしさま	366.9(451.8) 14.5(14.4) 18.4(15.6) 2.1(1.7)
14 木	せんべい	ごはん、ナポリタン、ゆでブロッコリー、くだもの	スパゲティ、○じゃがいも、マヨドレ、油、ごま、○油、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚ひき肉、粉チーズ	ブロッコリー、グレープフルーツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ピーマン、にんじん、エリンギ	ケチャップ、めんつゆ・3倍濃縮、○食塩	牛乳 フライドポテト	378.8(335.1) 18.5(15.7) 17.3(14.0) 1.2(1.0)
15 金	ビスケット	ごはん、牛乳、魚のごまフライ、切り干し大根、くだもの	しらたき、○しょうゆせんべい、油、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま、米、◎ビスケット	牛乳、○ジョア（マスカット）、かじき、凍り豆腐	キウイフルーツ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、いんげん	しょうゆ、みりん、和風だしの素	飲むヨーグルト せんべい	370.5(457.5) 20.8(19.5) 15.4(13.1) 1.2(1.0)
16 土	せんべい	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、さつまの甘煮、くだもの	さつまいも、○しょうゆせんべい、砂糖、油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、絹ごし豆腐、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ	マーボー豆腐の素（レトルトパウチ）、食塩	ヨーグルト せんべい	414.2(499.3) 18.1(18.0) 15.3(12.7) 1.3(1.1)
18（月）		敬　老　の　日						
19 火	ビスケット	ごはん、マーボー豆腐、青菜のえのきあえ、くだもの	○米、油、○ごま油、ごま油、米、◎ビスケット	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ゆで大豆、しらす干し、○かつお節	グレープフルーツ、もやし、こまつな、ねぎ、たけのこ（ゆで）、えのきだけ、にんじん、にら、しいたけ	マーボー豆腐の素（レトルトパウチ）、○しょうゆ、しょうゆ、○みりん、○和風だしの素、和風だしの素	牛乳 おかか焼きおにぎり	420.5(490.1) 20.6(19.2) 17.4(14.7) 1.8(1.4)
20 水 行事食	せんべい	シーチキンごはん、牛乳、鶏肉のマーマレード焼き、はるさめスープ、ゆでブロッコリー、くだもの	米、○〈給〉月見デザート、○しょうゆせんべい、はるさめ、マヨドレ、油、片栗粉、ごま、◎しょうゆせんべい	牛乳、鶏もも肉、豚肉(層)、ツナ水煮缶	なし、はくさい、ブロッコリー、にんじん、マーマレード、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、めんつゆ・3倍濃縮、食塩、中華だしの素	〈給〉月見デザート せんべい	499.8(447.4) 22.7(18.9) 12.1(9.9) 2.0(2.4)
21 木	ビスケット	ごはん、いり鶏風煮、小松菜の納豆あえ、くだもの	○さつまいも、じゃがいも、しらたき、砂糖、○油、油、米、◎ビスケット	○牛乳、生揚げ、鶏もも肉、納豆、しらす干し	こまつな、オレンジ、れんこん、にんじん	しょうゆ、みりん、和風だしの素、○食塩、食塩	牛乳 さつまスティック	360.4(442.0) 19.3(18.2) 15.2(12.9) 1.3(1.0)
22 金	せんべい	ごはん、牛乳、モロのスタミナ揚げ、ミモザサラダ、くだもの	さつまいも、マヨドレ、油、片栗粉、米、○しょうゆせんべい、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、よしきりさめ、卵	バナナ、レタス、きゅうり、○〈給〉カミカミ昆布、カットわかめ	めんつゆ・3倍濃縮、おろしにんにく、カレー粉、こしょう	ヨーグルト 〈給〉カミカミ昆布（未満児せんべい）	330.4(447.5) 18.3(18.3) 15.1(12.5) 1.0(0.8)
23（土）		秋　分　の　日						
25 月	ビスケット	ごはん、焼肉、春雨サラダ、くだもの	はるさめ、油、ごま油、米、◎ビスケット	○牛乳、豚肉(ロース)、〈給〉無塩せきロースハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、ピーマン	焼き肉のたれ、酢、しょうゆ	牛乳 〈給〉お米deスイートポテト	396.6(486.2) 18.8(18.2) 19.0(16.4) 1.4(1.1)
26 火	せんべい	ごはん、ジャージャー麺、切り昆布の煮物、くだもの	ゆで中華めん、○片栗粉、板こんにゃく、ごま油、油、砂糖、○ごま油、○ごま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚ひき肉、〈給〉すこやかプレーンさつま揚げ、米みそ（赤色辛みそ）、○ツナ油漬缶	オレンジ、たまねぎ、にんじん、○はくさい、しめじ、きゅうり、えのきだけ、○ねぎ、○にら、刻みこんぶ、干ししいたけ、しょうが	しょうゆ、○酢、酒、みりん、○しょうゆ、和風だしの素	牛乳 にらチヂミ	409.9(358.6) 16.6(14.2) 15.2(12.3) 2.2(1.8)
27 水	ビスケット	ごはん、魚の天ぷら、豚汁、くだもの	○〈給〉ミニたい焼き、じゃがいも、小麦粉、油、ごま、米、◎ビスケット	○牛乳、かじき、木綿豆腐、豚肉(層ロース)、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、しょうが、しそ	しょうゆ、和風だしの素	牛乳 〈給〉ミニたい焼き	434.7(520.7) 22.9(21.5) 18.9(16.0) 1.4(1.1)
28 木	せんべい	ごはん、フランクソテー、じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、○片栗粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、○豆乳、魚肉ソーセージ、〈給〉無塩せきポークスキンレスウインナー、ツナ油漬缶、○きな粉	りんご、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、ピーマン	しょうゆ、酒、○食塩、食塩、こしょう	牛乳 豆乳もち	429.1(494.8) 18.4(17.4) 18.6(15.3) 1.4(1.2)
29 金	ビスケット	ごはん、牛乳、レバーのケチャップあえ、もやしサラダ、くだもの	○しょうゆせんべい、油、片栗粉、砂糖、ごま、米、◎ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚レバー、〈給〉無塩せきロースハム	もやし、バナナ、きゅうり、にんじん、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、酒	ヨーグルト せんべい	353.6(453.0) 20.5(19.9) 13.4(11.5) 1.6(1.4)
30 土	せんべい	ごはん、牛乳、鶏肉じゃが、青菜のおかかあえ、くだもの	じゃがいも、○しょうゆせんべい、砂糖、油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、かつお節	チンゲンサイ、バナナ、にんじん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、酢、みりん、和風だしの素、食塩	ヨーグルト せんべい	369.3(478.1) 21.6(21.1) 10.7(9.1) 1.8(1.6)

※麺の日は、持参するごはんの量を加減してください。

～～食材の調達や保育園の行事等の事情により、献立が変更になる場合があります。～～

9 産地を応援しよう