

9月献立表

【いお保育所】

日曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			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
1火	昼食	ごはん びびんば こめこめんのみそしる れいとうみかん	こめ ごまあぶら、ごま、さんおんとう こめこめん	ぶたひきにく ペーこん、みそ	もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、にんにく たまねぎ、きゃべつ、にんじん、ねぎ みかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ばななおしばん	ほっとけーきこ	ぎゅうにゅう よーぐると、ぎゅうにゅう、たまご	ばなな
2水	昼食	ごはん あつあげのちゅうかに まかろにさらだ きういふる一つ	こめ さんおんとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら じゃがいも、のんえっぐまよねーず、まかろに	あつあげ、ぶたにく つな	たまねぎ、ちんげんさい、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、しょうが きゅうり、にんじん きういふる一つ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー	ゼリーのもと	ぎゅうにゅう	ぶどうじゅーす、ぱいんかん、れもんじる
3木	昼食	ごはん ふりかけ かぼちゃのそぼろに きりぼしだいこんのあえもの ばなな	こめ ふりかけ こんにゃく、さんおんとう、あぶら ごま、さんおんとう、ごまあぶら	ぎゅうひきにく、さつまあげ つな	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えだまめ、しょうが こまつな、きゅうり、にんじん、こーん、きりぼしだいこん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう めろんばんふうとーすと	しょくばん、こむぎこ、さんおんとう、ばたー	ぎゅうにゅう たまご	
4金	昼食	ごはん さわらのみそまよねーずやき こふきいも とうがんのすーぷ おれんじ	こめ のんえっぐまよねーず じゃがいも	さわら、みそ あおのり ペーこん	たまねぎ、しめじ とうがん、たまねぎ、にんじん、こまつな おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう こんぶのてんぷら	こむぎこ、ごま、さんおんとう	ぎゅうにゅう ちくわ、たまご、しらすぼし、きざみこんぶ	にんじん、ごぼう
5土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
7月	昼食	ごはん こうやどうふのたまごとじ ひじきとじゃがいものさらだ きういふる一つ	こめ さんおんとう、あぶら じゃがいも、のんえっぐまよねーず、ごま	とりにく、たまご、ちくわ、こうやどうふ つな、ほしひじき	たまねぎ、にんじん、いんげん、ほししいたけ きゅうり、にんじん きういふる一つ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう もちもちちーずぱん	ほっとけーきこ、しらたまこ	ぎゅうにゅう ちーず、ぎゅうにゅう、こなちーず	
8火	昼食	ごはん ぶたどん こまつなととりにくのすーぷ おれんじ	こめ いとこんにゃく、さんおんとう、あぶら こめこめん	ぶたにく とりにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、ほししいたけ、しょうが たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう みたらしちくわ	さんおんとう、じょうしんこ、あぶら、しらたまこ、かたくりこ	ぎゅうにゅう ちくわ、きなこ	
9水	昼食	しょくばん さけのこーんまよやき ほうれんそうのそてー きゃべつのさらだ ぱいんかん	しょくばん のんえっぐまよねーず あぶら さんおんとう、ごまあぶら	さけ しらすぼし、わかめ	こーん、たまねぎ ほうれんそう、しめじ、にんじん きゃべつ、きゅうり、にんじん ぱいんかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう こくとうみるくぷりん	くろざとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぜらちん	
10木	昼食	ごはん にくじゃが はくさいとほうれんそうのあまずあえ りんご	こめ じゃがいも、いとこんにゃく、さんおんとう さんおんとう	ぎゅうにく しおこんぶ	たまねぎ、にんじん、ねぎ はくさい、ほうれんそう りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう なし		ぎゅうにゅう	なし
11金	昼食	ごはん はやしらいす きゅうりのすのもの ばなな	こめ こめこ、あぶら さんおんとう	ぎゅうにく わかめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、とまとびゅーれ、にんにく きゅうり、きゃべつ、みかんかん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう くらっかーさんど	くらっかー、いちごじゃむ	ぎゅうにゅう すらいすちーず	
12土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
14月	昼食	ごはん とりにくのさっぱりに ちんげんさいのそてー はるさめさらだ きういふる一つ	こめ さんおんとう あぶら のんえっぐまよねーず、はるさめ	とりにく はむ	たまねぎ、にんにく ちんげんさい、たまねぎ、にんじん きゃべつ、きゅうり、にんじん、こーん きういふる一つ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう きやらめるぼっぷ	ふ、さんおんとう、ばたー	ぎゅうにゅう	
15火	昼食	まぜごはん（さけわかめ） とまたますーぷ れんこんのごままよさらだ おれんじ	こめ じゃがいも、あぶら のんえっぐまよねーず、ごま	さけわかめごはんのもと たまご、ぶたにく はむ	とまと、たまねぎ、れたす、えのきたけ れんこん、ほうれんそう、にんじん おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう やきそば	ちゅうかめん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	きゃべつ、ぴーまん、にんじん
16水	昼食	ごはん まーぼーなす ぱんさんすー りんご	こめ かたくりこ、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら まろに一、さんおんとう、ごまあぶら	とうふ、ぶたひきにく、みそ つな	なす、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが きゅうり、きゃべつ、にんじん りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう 【誕生会】いちごぷりん	いちごぷりんのもと	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ほいっぷくりーむ	きういふる一つ、みかんかん

日曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			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
17 木	昼食	ごはん しろみぎかなのふらい きゃべつのゆかりあえ びーふんすーぶ ばなな	こめ あぶら、ぱんこ、こむぎこ びーふん	ほき、たまご ぶたにく	ばせり きゃべつ、にんじん、しそふりかけ たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう なし		ぎゅうにゅう	なし
18 金	昼食	みるくばん 【ふるさと】なすととまとのすばげてい はくさいすーぶ ぱいんかん	みるくばん すばげていー、おりーぶおいる	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく はむ	なす、たまねぎ、とまと、しめじ、にんにく はくさい、ちんげんさい、にんじん ぱいんかん
	午後おやつ	じゅーす かし			
19 土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ぜりー	ぱん ぜりー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
24 木	昼食	ごはん とりのからあげ きりぼしだいこんのさらだ さつまじる りんご	こめ かたくりこ、あぶら さんおんとう さつまいも、こんにゃく	とりにく つな ぶたにく、みそ、あぶらあげ	きゅうり、にんじん、きりぼしだいこん にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ふるーつあんにん	さんおんとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ぱいんかん、ももかん、みかんかん、かんてん
25 金	昼食	ごはん ほうれんそうのきっしゅ こふきいも みねすとりーね ばなな	こめ あぶら じゃがいも まかろに、さんおんとう、あぶら	たまご、ちーず、なまくりーむ、つな ぶたにく	ほうれんそう、たまねぎ、えりんぎ たまねぎ、きゃべつ、ほーるとまどかん、にんじん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう 【十五夜】かぼちゃもち	かたくりこ、さんおんとう、ぱたー	ぎゅうにゅう きなこ	かぼちゃ
26 土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ぜりー	ぱん ぜりー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
28 月	昼食	ごはん かれー こまつなとはむのあえもの おれんじ	こめ じゃがいも、ぱたー、こむぎこ ごまあぶら、さんおんとう	ぎゅうにく はむ	たまねぎ、にんじん、りんご、ぐりんびーす、にんにく、しょうが こまつな、もやし おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ごまどーなつ	こむぎこ、ぱたー、さんおんとう、あぶら、くろごま	ぎゅうにゅう たまご	
29 火	昼食	ごはん さばのみそに ぶろっこりー じゃーまんぽてと なし	こめ さんおんとう じゃがいも、ぱたー	さば、みそ ペーこん	しょうが ぶろっこりー たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく なし
	午後おやつ	ぎゅうにゅう まかろにすなっく	まかろに、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう あおのり	
30 水	昼食	ごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのそてー ひじきのまよねーずさらだ ばなな	こめ あぶら あぶら のんえっぐまよねーず	ぶたにく つな、ほしひじき	たまねぎ、しょうが もやし、にんじん、ぴーまん きゃべつ、こまつな、にんじん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ちゅうかむしばん	こむぎこ、くろざとう、あぶら	ぎゅうにゅう たまご	

～認定こども園・保育所 世羅のふるさと給食～

今月の食材は 【なす】です。

18日：なすとトマトのスパゲッティ

（今月使用するその他の世羅食材）

お米、牛肉、豚肉、梨、こまつな、米粉麺

【 なす 】



90%以上が水分で、体を内側から冷やす作用があります。また、紫色の皮に含まれるナスニンには抗酸化作用が期待できます。味にクセがなく、油と一緒に炒めたり、煮たり、漬物にしたり、いろいろな料理に使われます。



★3歳未満児は、午前のおやつにぎゅうにゅうと市販のお菓子等がでます。

★3歳未満児はおよそ90g、3歳以上児はおよそ110gのごはんがでます。

【1日に必要なエネルギー量】

1～2歳児：男児950kcal・女児900kcal 3～5歳児：男児1,300kcal・女児1,250kcal

★保育所では1日に必要なエネルギー量のおよそ45%を目標に1日の献立を作成しています。

★午後のおやつは、栄養価は、およそ100～250kcalです。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。