

9月献立表【せらにし保育所】

| 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<br>びびんば<br>こめこめんのみそしる<br>れいとうみかん                   | こめ<br>ごまあぶら、ごま、三温糖<br>こめこめん                        | ぶたひきにく<br>ペーこん、みそ               | もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、にんにく<br>たまねぎ、きゃべつ、にんじん、ねぎ<br>みかん              |
|     | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>ばななむしぱん                                      | ホットケーキ粉                                            | ぎゅうにゅう<br>よーぐると、ぎゅうにゅう、たまご      | ばなな                                                            |
| 2水  | 昼食    | ごはん<br>あつあげのちゅうかに<br>まかろにさらだ<br>きういふる一つ                | こめ<br>三温糖、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら<br>じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、まかろに | あつあげ、豚肉<br>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<br>きゅうり、にんじん<br>キウイフルーツ      |
|     | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>ぶどうゼリー                                       | ゼリーの素                                              | 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<br>ふりかけ<br>かぼちゃのそぼろに<br>きりぼしだいこんのあえもの<br>ばなな       | こめ<br>ふりかけ<br>こんにゃく、三温糖、あぶら<br>ごま、三温糖、ごまあぶら        | ぎゅうひきにく、さつまあげ<br>つな             | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、枝豆、しょうが<br>こまつな、きゅうり、にんじん、こーん、きりぼしだいこん<br>ばなな   |
|     | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>めろんぱんふうとーすと                                  | 食パン、こむぎこ、三温糖、ぱたー                                   | ぎゅうにゅう<br>たまご                   |                                                                |
| 4金  | 昼食    | ごはん<br>さわらのみそまよねーずやき<br>こふきいも<br>とうがんのすーぷ<br>おれんじ      | こめ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも                          | さわら、みそ<br>あおのり<br>ペーこん          | たまねぎ、しめじ<br>とうがん、たまねぎ、にんじん、こまつな<br>オレンジ                        |
|     | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>こんぶのてんぷら                                     | こむぎこ、ごま、三温糖                                        | ぎゅうにゅう<br>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<br>ぱん<br>ちーず<br>ゼリー                             | ぱん<br>ゼリー                                          | ぎゅうにゅう<br>ちーず                   |                                                                |
|     | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>かし                                           | かし                                                 | ぎゅうにゅう                          |                                                                |
| 7月  | 昼食    | ごはん<br>こうやどうふのたまごとじ<br>ひじきとじゃがいものさらだ<br>きういふる一つ        | こめ<br>三温糖、あぶら<br>じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、ごま               | とりにく、たまご、ちくわ、こうやどうふ<br>つな、干しひじき | たまねぎ、にんじん、いんげん、ほししいたけ<br>きゅうり、にんじん<br>キウイフルーツ                  |
|     | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>もちもちちーずぱん                                    | ホットケーキ粉、しらたまこ                                      | ぎゅうにゅう<br>ちーず、ぎゅうにゅう、こなちーず      |                                                                |
| 8火  | 昼食    | ごはん<br>ぶたどん<br>こまつなととりにくのすーぷ<br>おれんじ                   | こめ<br>糸こんにゃく、三温糖、あぶら<br>こめこめん                      | ぶたにく<br>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<br>たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ<br>オレンジ    |
|     | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>みたらしちくわ                                      | 三温糖、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<br>ちくわ、きな粉               |                                                                |
| 9水  | 昼食    | しよくばん<br>さけのこーんまよやき<br>ほうれんそうのそてー<br>きゃべつのさらだ<br>ぱいんかん | 食パン<br>ノンエッグマヨネーズ<br>あぶら<br>三温糖、ごまあぶら              | さけ<br>しらすぼし、わかめ                 | こーん、たまねぎ<br>ほうれんそう、しめじ、にんじん<br>きゃべつ、きゅうり、にんじん<br>ぱいんかん         |
|     | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>こくとうみるくぷりん                                   | 黒砂糖                                                | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう、ゼラチン           |                                                                |
| 10木 | 昼食    | ごはん<br>にくじゃが<br>はくさいとほうれんそうのあまずあえ<br>りんご               | こめ<br>じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖<br>三温糖                      | ぎゅうにく<br>しおこんぶ                  | たまねぎ、にんじん、ねぎ<br>はくさい、ほうれんそう<br>りんご                             |
|     | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>なし                                           |                                                    | ぎゅうにゅう                          | なし                                                             |
| 11金 | 昼食    | ごはん<br>はやしらいす<br>きゅうりのすのもの<br>ばなな                      | こめ<br>米粉、あぶら<br>三温糖                                | ぎゅうにく<br>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<br>きゅうり、きゃべつ、みかんかん<br>ばなな           |
|     | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>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<br>スライスチーズ               |                                                                |
| 12土 | 昼食    | ぎゅうにゅう<br>ぱん<br>ちーず<br>ゼリー                             | ぱん<br>ゼリー                                          | ぎゅうにゅう<br>ちーず                   |                                                                |
|     | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>かし                                           | かし                                                 | ぎゅうにゅう                          |                                                                |
| 14月 | 昼食    | ごはん<br>とりにくのさっぱりに<br>ちんげんさいのそてー<br>はるさめさらだ<br>きういふる一つ  | こめ<br>三温糖<br>あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ、はるさめ                | 鶏肉<br>はむ                        | たまねぎ、にんにく<br>ちんげんさい、たまねぎ、にんじん<br>きゃべつ、きゅうり、にんじん、こーん<br>キウイフルーツ |
|     | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>きやらめるぼっぷ                                     | ふ、三温糖、ぱたー                                          | ぎゅうにゅう                          |                                                                |
| 15火 | 昼食    | まぜごはん（さけわかめ）<br>とまたますーぷ<br>れんこんのごままよさらだ<br>おれんじ        | こめ<br>じゃがいも、あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ、ごま                   | さけわかめごはんのもと<br>たまご、ぶたにく<br>はむ   | とまと、たまねぎ、レタス、えのきたけ<br>れんこん、ほうれんそう、にんじん<br>オレンジ                 |
|     | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>やきそば                                         | ちゅうかめん、ごまあぶら                                       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく                  | きゃべつ、ぴーまん、にんじん                                                 |
| 16水 | 昼食    | ごはん<br>まーぼーなす<br>ぱんさんすー<br>りんご                         | こめ<br>かたくりこ、あぶら、三温糖、ごまあぶら<br>まろに一、三温糖、ごまあぶら        | とうふ、ぶたひきにく、みそ<br>つな             | なす、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが<br>きゅうり、きゃべつ、にんじん<br>りんご                  |
|     | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>【誕生会】いちごぷりん                                  | いちごプリンの素                                           | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう、ホイップクリーム       | キウイフルーツ、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<br>木 | 昼食    | ごはん<br>しろみざかなのふらい<br>きゃべつのゆかりあえ<br>びーふんすーぶ<br>ばなな    | こめ<br>あぶら、ぱんこ、こむぎこ<br><br>びーふん        | ホキ、たまご<br><br>ぶたにく            | ばせり<br>きゃべつ、にんじん、しそふりかけ<br>たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ<br>ばなな    |
|         | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>なし                                         |                                       | ぎゅうにゅう                        | なし                                                    |
| 18<br>金 | 昼食    | みるくばん<br>【ふるさと】なすととまとのすばげてい<br>はくさいすーぶ<br>ぱいんかん      | みるくばん<br>すばげていー、オリーブ油                 | ぶたひきにく、ぎゅうひきにく<br>はむ          | なす、たまねぎ、とまと、しめじ、にんにく<br>はくさい、ちんげんさい、にんじん<br>ぱいんかん     |
|         | 午後おやつ | おちゃ<br>ひじきとつなのたきこみおにぎり                               | こめ、ごまあぶら、さとう                          | つな、あぶらあげ、干しひじき                | にんじん                                                  |
| 19<br>土 | 昼食    | ぎゅうにゅう<br>ぱん<br>ちーず<br>ぜりー                           | ぱん<br><br>ぜりー                         | ぎゅうにゅう<br><br>ちーず             |                                                       |
|         | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>かし                                         | かし                                    | ぎゅうにゅう                        |                                                       |
| 24<br>木 | 昼食    | ごはん<br>とりのからあげ<br>きりぼしだいこんのさらだ<br>さつまじる<br>りんご       | こめ<br>かたくりこ、あぶら<br>三温糖<br>さつまいも、こんにゃく | とりにく<br>つな<br>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<br>にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう<br>りんご         |
|         | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>ふる一つあんにん                                   | 三温糖                                   | ぎゅうにゅう<br>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<br>金 | 昼食    | ごはん<br>ほうれんそうのきっしゅ<br>こふさいも<br>みねすとりーね<br>ばなな        | こめ<br>あぶら<br>じゃがいも<br>まかろに、三温糖、あぶら    | たまご、ちーず、なまくりーむ、つな<br><br>ぶたにく | ほうれんそう、たまねぎ、えりんぎ<br><br>たまねぎ、きゃべつ、ホールトマト缶、にんじん<br>ばなな |
|         | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>【十五夜】かぼちゃもち                                | かたくりこ、三温糖、ぱたー                         | ぎゅうにゅう<br>きな粉                 | かぼちゃ                                                  |
| 26<br>土 | 昼食    | ぎゅうにゅう<br>ぱん<br>ちーず<br>ぜりー                           | ぱん<br><br>ぜりー                         | ぎゅうにゅう<br><br>ちーず             |                                                       |
|         | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>かし                                         | かし                                    | ぎゅうにゅう                        |                                                       |
| 28<br>月 | 昼食    | ごはん<br>かれー<br>こまつなとはむのあえもの<br>おれんじ                   | こめ<br>じゃがいも、ぱたー、こむぎこ<br>ごまあぶら、三温糖     | ぎゅうにく<br>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<br>こまつな、もやし<br>オレンジ    |
|         | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>ごまどーなつ                                     | こむぎこ、ぱたー、三温糖、あぶら、くろごま                 | ぎゅうにゅう<br>たまご                 |                                                       |
| 29<br>火 | 昼食    | ごはん<br>さばのみそに<br>ぶろっこりー<br>じゃーまんぱてと<br>なし            | こめ<br>三温糖<br><br>じゃがいも、ぱたー            | さば、みそ<br><br>ペーこん             | しょうが<br>ぶろっこりー<br>たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく<br>なし             |
|         | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>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<br>あおのり                |                                                       |
| 30<br>水 | 昼食    | ごはん<br>ぶたにくのしょうがやき<br>もやしのそてー<br>ひじきのまよねーずさらだ<br>ばなな | こめ<br>あぶら<br>あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ        | 豚肉<br><br>つな、干しひじき            | たまねぎ、しょうが<br>もやし、にんじん、ぴーまん<br>きゃべつ、こまつな、にんじん<br>ばなな   |
|         | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>ちゅうかむしばん                                   | こむぎこ、黒砂糖、あぶら                          | ぎゅうにゅう<br>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



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。