



2023年9月 献立表

日東保育園



日付	献 立	材 料	名 (◎9時おやつ、○3時おやつ)	9時おやつ	3時おやつ
	熱となるもの	血や熱や冷たさになるもの	他の調子を整えるもの		
01 金	三色どんぶり、豆腐スープ、パナナ	米、三温粥、油、○3時おやつ ○朝粥、油、○3時おやつ ○牛乳、熟ひき肉、木挽豆 チップスティック、牛乳	牛乳、(乳児)、ふわチップスティック(乳児) 牛乳(乳児)、きな	牛乳(乳児)、(乳児) 牛乳(乳児)、(乳児)	ふ主義、紫いもチップ、牛乳
02 土	ソナロールパン、くだものせりー、牛乳	ソナロールパン、◎きなこせ ルパン	牛乳、(牛乳)	牛乳(乳児)、(乳児)	牛乳(乳児)、(乳児)
04 月	御飯、マー婆ー豆腐、中華風コーンスープ	米、キヌアのうらら、油、○3時おやつ ○牛乳、熟ひき肉、木挽豆 チップスティック(乳児)	牛乳(乳児)、(乳児)	牛乳(乳児)、(乳児)	牛乳(乳児)、(乳児)
05 火	きのこの和風ノマグディー、肉団子スープ	米、キヌアのうらら、油、○3時おやつ ○牛乳、熟ひき肉、木挽豆 チップスティック(乳児)	牛乳(乳児)、(乳児)	牛乳(乳児)、(乳児)	牛乳(乳児)、(乳児)
06 水	型抜きチーズ(幼児)、キャンティーチーズ(乳児)	米、キヌアのうらら、油、○3時おやつ ○牛乳、熟ひき肉、木挽豆 チップスティック(乳児)	牛乳(乳児)、(乳児)	牛乳(乳児)、(乳児)	牛乳(乳児)、(乳児)
07 木	御飯(雑穀入り)、あじのフライ、 かぼちゃの煮物、みそ汁	米、(乳児)、油、○3時おやつ ○牛乳、(牛乳)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)
08 金	御飯、回鍋肉、ぶんわり卵スープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、 三温粥、○3時おやつ ○牛乳、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)
09 土	ワインソーロールパン、くだものせりー、牛乳	ワインソーロールパン、◎き なせんべい	牛乳、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)
11 月	力レーコーラン、ちくわの醤油揚げ(幼児)、 野菜とわかめのぶわぶわ豆腐(乳児)、キヤンティーチーズ(乳児)	米、(牛乳)、油、片栗粉、○ ぶわぶわのチップス、(牛乳)、(牛 乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)
12 火	コッペパン、じゅかいもとチーズのオムレツ、 きのこのスープ、りんごゼリー	米、(牛乳)、油、(牛乳)、 三温粥、○3時おやつ ○牛乳、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)
13 水	御飯、厚揚げの和風あんかけ、みそ汁	米、片栗粉、三温粥、○3時 おやつ(牛乳)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)
14 木	おでかけ弁当	○薄切り肉(牛)、○3時おやつ チップス(牛)、(牛)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)
15 金	御飯、揚げかぼちゃと豚肉の日辛炒め、 すまし汁	米、(牛乳)、油、(牛乳)、 三温粥、(牛乳)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)
16 土	運動会				
18 月	敬老の日				
19 火	五目ラーメン、揚げぎょうざ(幼児)、 キヤンティーチーズ(乳児)、	米、(牛乳)、油、(牛乳)、(牛 乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)
20 水	御飯、高野豆腐と鶏ひき肉の和風ハンバーグ、 みそ汁	米、(牛乳)、油、(牛乳)、 三温粥、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)
21 木	チャーハン、鶏のからあげ、かぼちゃのサラダ、 わかめスープ	米、片栗粉、(牛乳)、 油、(牛乳)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)
22 金	鯛とひじきの混ぜ御飯、 ささみとキャベツのこま和え、すまし汁、 ヤクルト(幼児)	米、(牛乳)、油、(牛乳)、 三温粥、(牛乳)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)
23 土	秋分の日				
25 月	わがめ御飯、鶏のつくね、キャベツの塩昆布あえ、 みそ汁	米、(牛乳)、油、(牛乳)、 三温粥、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)
26 火	薄切り食パン、かぼちゃのシャーマンボート、 コンソメスープ	米、(牛乳)、油、(牛乳)、 三温粥、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)
27 水	御飯、さばの照り焼、いんげんのごま和え、 かき玉斗	米、(牛乳)、油、(牛乳)、 三温粥、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)
28 木	カレーライス、パンパンジー風サラダ、 ミニヨーグルト	米、(牛乳)、油、(牛乳)、 三温粥、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)
29 金	御飯、厚揚げごとにやくの肉味噌炒め、 すまし汁	米、(牛乳)、油、(牛乳)、 三温粥、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)
30 土	ボテトベーコンパン、くだものせりー、牛乳	米、(牛乳)、油、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)	牛乳(乳児)、(牛乳)

## 2023年9月 献立表

子育てで毎日忙しい中、ご飯を用意するのは大変なことです。特に朝は時間との闘い。

そんな忙しい朝に、ほんの少しの手間で元気いっぱいのスタートを切りましょう。

\*朝の一休で1日をスタート『フリースドライの買い物置き』

お風呂を済かすだけで、朝から野菜を扱うことができます。朝のプラス1杯が優しく身体を温めてくれます。

\*時短は味方 あと2分、時間の取れる方は「野菜をレンジで温め、カッブースープの素を入れて溶く」特に冷凍野菜、カット野菜、乾燥野菜を使用すると調理の時間が減って他に時間が使えます。

また板も包丁も使わないでの洗い物も出す、野菜くずも出ないので片付けも楽ちんです。

\*畠の野菜の状況により献立が変更することがあります。

朝の野菜を温めたりする

朝の野菜を温めたりする