




# 令和5年9月 さくらの木保育園 献立表



・行事・材料等の都合により献立が変更することもありますのでご了承ください。  
 ・1. 2歳児は午前中に牛乳を飲みます。

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 材料	栄養価
1 ・ 15 (金)	味噌かつどんぶり 野菜とわかめの さっぱりサラダ すまし汁 果物	・米 豚肉 塩 小麦粉 パン粉 油 味噌 三温糖 味醂 鰹出汁 片栗粉 キャベツ ・大根 人参 きゅうり わかめ 塩 酢 三温糖 ・もやし 玉葱 小松菜 塩 しょうゆ 昆布鰹節	牛乳 甘食 ・小麦粉 重曹 砂糖 ベーキングパウダー バター 卵 練乳 生クリーム	エネルギー 586kcal たんぱく質 19.9g
2 ・ 16 (土)	ロールパン チキンステーキ フレンチサラダ 牛乳 果物	・■ロールパン ・鶏肉 玉葱 にんにく 生姜 味醂 しょうゆ 酒 ケチャップ ソース ・キャベツ 人参 きゅうり オリーブ油 酢 三温糖 ・牛乳	牛乳 ■ビスケット せんべい	エネルギー 540kcal たんぱく質 22.0g
4 ・ 25 (月)	ごはん 八宝菜 ブロッコリーの おかか和え 味噌汁 果物	・米 ・豚肉 白菜 筍 人参 しめじ きくらげ 生姜 にんにく 胡麻油 塩 しょうゆ 三温糖 酒 片栗粉 ・ブロッコリー 鰹節 しょうゆ ・生揚げ キャベツ 玉葱 味噌 煮干	牛乳 冷やし焼きいも ・さつま芋	エネルギー 524kcal たんぱく質 20.4g
5 ・ 19 (火)	ぶどうパン 鮭のレモンソース さつま芋の ヨーグルトサラダ トマトスープ 果物	・■ぶどうパン ・鮭 小麦粉 片栗粉 油 玉葱 人参 塩 レモン 三温糖 オリーブ油 ソース ・さつま芋 南瓜 ブロッコリー ヨーグルト マヨネーズ 三温糖 胡椒 ・ベーコン 人参 キャベツ ホールトマト缶 塩 昆布鰹節 コンソメ	牛乳 カラフルクッキー ・小麦粉 バター 三温糖 牛乳 ほうれん草 人参 ココア	エネルギー 583kcal たんぱく質 22.3g
6 ・ 20 (水)	ごはん 鶏肉ときのこの味噌煮 ほうれん草と 油揚げのお浸し 田舎汁 果物	・米 ・鶏肉 塩 胡椒 えのき しめじ 玉葱 味噌 味醂 ・ほうれん草 人参 油揚げ 鰹出汁 しょうゆ ・大根 人参 里芋 豆腐 塩 しょうゆ 昆布鰹節	牛乳 じゃがりこポテト ・じゃが芋 人参 パセリ チーズ スキムミルク マヨネーズ 小麦粉	エネルギー 509kcal たんぱく質 22.3g
7 ・ 21 (木)	ネバネバうどん 高野豆腐の変わり揚げ カリフラワーゆかり和え 果物	・うどん 納豆 オクラ 鰹節 長葱 海苔 しょうゆ 味醂 塩 昆布鰹節 ・高野豆腐 ハム 玉葱 人参 小麦粉 油 三温糖 酢 しょうゆ 片栗粉 ・カリフラワー ゆかり	牛乳 二色おはぎ もち米 米 きな粉 塩 小豆 三温糖	エネルギー 509kcal たんぱく質 18.9g
8 ・ 22 (金)	ごはん 豚肉のアップルソース アメリカンサラダ わかめスープ 果物	・米 ・豚肉 りんご しょうゆ 味醂 三温糖 ・じゃが芋 油 塩 レタス きゅうり ベーコン コーン缶 しょうゆ りんご酢 三温糖 オリーブ油 玉葱 ・わかめ チンゲン菜 長葱 塩 しょうゆ 昆布鰹節	牛乳 のりのリスパゲティ ・スパゲティ 海苔 バター しょうゆ 鰹節	エネルギー 588kcal たんぱく質 22.7g

●卵・乳を含みます ▲卵を含みます ■乳を含みます

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 食材	栄養価
9 ・ 30 (土)	ロールパン かぼちゃグラタン 温野菜サラダ 牛乳 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・■ロールパン</li> <li>・南瓜 豚肉 玉葱 油 バター 小麦粉 牛乳 パン粉 チーズ パセリ</li> <li>・人参 ブロッコリー オリーブ油 塩 胡椒</li> <li>・牛乳</li> </ul>	ヨーグルト クラッカー	エネルギー 508kcal  たんぱく質 17.9g
11 (月)	ごはん ブリの照り焼き ひじきと えのきの酢和え 豚汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・ぶり しょうゆ 味醂 酒</li> <li>・ひじき えのき 人参 いんげん 三温糖 酢 しょうゆ</li> <li>・豚肉 人参 大根 ごぼう 豆腐 長葱 蒟蒻 油揚げ 味噌 煮干</li> </ul>	牛乳 シュガートースト ・■食パン グラニュー糖 バター	エネルギー 573kcal  たんぱく質 24.1g
12 ・ 26 (火)	サンドイッチ コーンシチュー トマトサラダ 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・■食パン バター ツナ缶 ハム 塩 マヨネーズ きゅうり</li> <li>・鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 白菜 クリームコーン缶 コーン缶 牛乳 小麦粉 油 塩 胡椒 昆布出汁 パセリ</li> <li>・キャベツ きゅうり トマト 酢 油 塩 三温糖</li> </ul>	麦茶 ごませんべい ・小麦粉 胡麻 塩 胡麻油 油 しょうゆ	エネルギー 586kcal  たんぱく質 18.3g
13 (水) 郷土 料理 福島 県	きのこごはん さんまのポーポー焼き ひきなり ごつゆ 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米 しめじ 舞茸 人参 しょうゆ 酒 三温糖 いんげん</li> <li>・さんま 長葱 味噌 生姜 しょうゆ 酒 片栗粉 ソース</li> <li>・大根 人参 油揚げ しょうゆ 味醂 酒 三温糖 鰹節 油</li> <li>・里芋 人参 蒟蒻 長葱 しめじ 麩 しょうゆ 鰹出汁 さやえんどう</li> </ul>	牛乳 まんじゅうの天ぷら ・さつま芋 小麦粉 片栗粉 三温糖 油 小豆	エネルギー 557kcal  たんぱく質 18.1g
14 ・ 28 (木)	麻婆ラーメン 小魚サラダ トマト 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中華麺 豚肉 豆腐 長葱 人参 にんにく 生姜 塩 しょうゆ 三温糖 味噌 片栗粉 胡麻油</li> <li>・ちりめんじゃこ キャベツ 人参 ひじき しょうゆ 味醂 酢 塩 オリーブ油</li> <li>・トマト</li> </ul>	麦茶 とうもろこしとウインナーの ぱくぱくおにぎり ・米 とうもろこし 塩 ウインナー	エネルギー 559kcal  たんぱく質 21.4g
29 (金) 十五夜	栗ごはん れんこんのつくね揚げ にんじんと 竹輪のきんぴら 味噌汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米 栗 昆布 酒 胡麻</li> <li>・れんこん 鶏肉 玉葱 生姜 三温糖 しょうゆ 酒 味醂 片栗粉</li> <li>・人参 竹輪 胡麻油 酒 味醂 胡麻 小松菜</li> <li>・豆腐 なめこ 長葱 味噌 煮干</li> </ul>	牛乳 スイートポテトもなか ・さつま芋 三温糖 牛乳 バター もなか	エネルギー 569kcal  たんぱく質 17.1g
27 (水) お楽しみ 会 	お楽しみカレー トッピングサラダ 白菜スープ 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米 豚肉 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 セロリ にんにく 生姜 りんご はちみつ 小麦粉 油 バター 塩 牛乳 ケチャップ ソース しょうゆ</li> <li>・きゅうり トマト コーン缶 レタス チーズ レーズン 塩</li> <li>・ベーコン 白菜 ほうれん草 塩 しょうゆ 昆布鰹節</li> </ul>	牛乳 ウインナーロール ・ウインナー パイシート ケチャップ	エネルギー 559kcal  たんぱく質 17.0g