



# 令和4年 9月 献立表



★献立は都合により変更する場合があります。

※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。

亀井野保育園

日付	曜日	午前おやつ	普通食 昼食	午後 おやつ	栄養量								炭水化物 脂質 <small>(力になる 黄の食品)</small>	たんぱく質 <small>(血になる 赤の食品)</small>	ビタミン <small>(体を整える 緑の食品)</small>	アレルギー				
					熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)		塩分(g)					卵	乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ
					幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児								
1	木	むぎちゃ おかし	0.1歳 さんまのかばやきどんぶり みそしる 2歳～うめおにぎり さんまのかばやきかん たくあん	ぎゅうにゅう なめこおむぎめん	防 災 訓 練								ごはん	さんま	ほうれんそう	○	○			
2	金	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう ホットドッグ かぼちゃのハニーステー ミネストローネ	むぎちゃ とりごぼうピラフ	485	388	15.2	12.2	23.8	19.0	1.9	1.5	ドッグパン	ウインナー	かぼちゃ	○	○			
3	17 土	むぎちゃ おかし	レタスチャーハン ちゅうかスープ	むぎちゃ おかし フルーツ	340	270	10.2	8.2	8.0	6.4	0.7	0.6	ごはん	ぶた ひきにく	トマト			※		
5	月	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにくとさといものいために ちゅうかきゅうり みそしる	ぎゅうにゅう キャラメルポンがし	442	353	12.3	10.0	11.6	9.3	2.6	2.1	ごはん	ぎゅうにく	たまねぎ	○				
6	20 火	ぎゅうにゅう おかし	とうにゅうカレー もやしのごまみそあえ りんごラッシー	0歳むぎちゃ 1歳～ぎゅうにゅう ピーフン	582	385	18.2	11.6	17.3	10.7	2.1	1.6	ごはん	ぶたにく	こまつな	○				
7	21 水	ぎゅうにゅう おかし	ひじきふりかけ さけのマヨコーンやき こうやどうふのふくめに みそしる	むぎちゃ 0歳ひとくちゼリー おかし 1歳～ ソフトクリーム	560	447	24.3	19.0	22.0	17.4	1.9	1.5	ごはん	さけ	ちんげんさい	○	○			
8	22 木	ぎゅうにゅう おかし	8日 マーボーなすどんぶり かいそうサラダ すましじる 22日 ぶたきつねうどん きゃべつのいそあえ	8日 ぎゅうにゅう じゃこのリトース ト 22日	380	306	14.0	10.7	9.0	7.7	1.8	1.3	ごはん	ぶたひきにく	トマト	○	○			
9	金	ぎゅうにゅう おかし	ぶたきつねうどん きゃべつのいそあえ ラッシー	むぎちゃ 0～2歳さつまいもち 3歳～おつきみだんご	470	377	19.8	15.8	12.1	9.7	2.8	2.5	うどん	ぶたにく	きゃべつ	○				
10	土	むぎちゃ おかし	チキンライス やさいスープ	むぎちゃ おかし フルーツ	312	250	11.1	8.8	4.6	3.7	2.1	1.5	ごはん	とりにく	にんじん			※		
12	26 月	ぎゅうにゅう おかし	ぶたにらいため マカロニサラダ みそしる	ぎゅうにゅう おふラスク 2歳～たべるにぼし	493	392	14.2	11.4	14.0	11.0	2.3	1.8	ごはん	ぶたにく	にら	○	○	○		
13	27 火	ぎゅうにゅう おかし	サンマーメン れんこんのたらこいため ブルーベリーラッシー	0歳むぎちゃ 1歳～ぎゅうにゅう ねぎしおぶたのまぜごはん	418	334	19.0	15.1	11.2	9.0	2.8	2.3	ちゅうか めん	ぶたにく	れんこん	○	○			
15	29 木	ぎゅうにゅう おかし	タンドリーチキン こまつなのなっとうあえ みそしる	ラッシー おかし フルーツ	383	307	21.5	17.2	6.8	5.5	2.2	1.7	ごはん	とりにく	こまつな	※	○	○	※	※
16	30 金	ぎゅうにゅう おかし	ゆかりごはん さばのしおやき あきやさいのあげびたし みそしる	ぎゅうにゅう こくとうプリン	410	312	18.7	14.2	7.5	6.0	1.4	1.1	ごはん	さば	なす	○	○			
誕生会	14 水	ぎゅうにゅう おかし	きのこごはん おとしあげ サラダな ミントマト とりごぼうのすましじる	ぎゅうにゅう クレープ	341	272	12.7	10.1	8.1	6.5	1.7	1.4	ごはん	とりひきにく とうふ	ごぼう	○				

## 中秋の名月 【お月】

中秋の名月を十五夜とも言い、今年9月10日（土）です。  
この日は秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、お団子を15個お供えします。亀井野保育園でもお月見団子を提供します！



\*材料\*

- ・白玉粉 100g
- ・小麦粉 30g
- ・絹豆腐 30g
- ・みたらし、きなこ、あんこなど

## 保育園の白玉団子

☆つくりかた☆

- ①材料をボールにいれ、混ぜて捏ねる。【耳たぶの固さになるまで】
- ②鍋にお湯を沸かし、沸騰後①を丸めて真ん中にくぼみを作り、鍋に入れ茹でる。【4～5分で浮いてきます。】水にさらして完成です！

