



9月の予定こんだてひょう(3~5才児)



令和5年度

矢板保育園

日	曜	食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤; 血や肉になる	黄; 熱や力になる	緑; 調子をととのえる
1	金	鶏の照り焼き・納豆の青じそサラダ 切干大根煮・ごはん 味噌汁・牛乳	パンケーキ 麦茶	502	19.3	13.8	2	鶏肉・納豆 さつま揚げ・わかめ 牛乳	片栗粉・じゃが芋・精白米 青じそドレッシング ホットケーキミックス・ジャム	もやし・人参 ほうれん草・切干大根 グリーンピース
2	土	肉丼・ミニコロッケ にらのお浸し けんちん汁・牛乳	ビスケット 麦茶	595	20.3	20.8	1.6	豚肉 豆腐 牛乳	ミニコロッケ 里芋・精白米 ビスケット	玉ねぎ・にら もやし・人参 大根・ごぼう・白菜
3	日									
4	月	鶏肉のトマト煮・ジャーマンポテト 大根のイタリアンサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	きな粉トースト 麦茶	583	20.3	19.5	3.9	鶏肉 ハム・ベーコン 牛乳・きな粉	イタリアンドレッシング じゃが芋・精白米 食パン・マーガリン	トマト缶・キャベツ・ナス 大根・人参・黄ピーマン・玉ねぎ パセリ粉・ほうれん草・しめじ
5	火	麻婆ラーメン・揚げ餃子 チンゲン菜の中華和え 梨・牛乳	ツナ昆布おにぎり 麦茶	598	20.4	19	2.3	豆腐・豚肉 餃子・牛乳 ツナ・昆布	冷凍ラーメン 麻婆豆腐の素・ごま油 片栗粉・精白米	筍・人参・ねぎ ニラ・チンゲン菜 もやし・梨
6	水	三色ごはん・かぼちゃの天ぷら 白菜の昆布茶和え 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	535	20.5	17.5	1.8	たまごそぼろ 鶏ひき肉・昆布茶 油揚げ・牛乳	精白米 てんぷら粉 麩・バター	ほうれん草・白菜 人参・きゅうり かぼちゃ・キャベツ
7	木	鮭のバター醤油焼き・栄養金平 キャベツのゆかり和え・ごはん ニラ玉汁・牛乳	プリン 麦茶	515	25.7	17.8	3.1	鮭・豚肉 茎わかめ・さつま揚げ 卵・牛乳	バター・精白米 ごま油 プリン	キャベツ・人参 きゅうり・ゆかり ごぼう・椎茸・にら
8	金	お誕生会・・・秋野菜のお月見カレー 鶏のから揚げ・ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー・麦茶	ロールケーキ りんごジュース	678	16.2	21.1	2.2	鶏肉	精白米・カレー粉・パーモントフレーク さつま芋・片栗粉・和風ドレッシング ゼリーの素・ロールケーキ・りんごジュース	玉ねぎ・人参・レンコン しめじ・ブロッコリー コーン・黄桃缶
9	土	ハムカツ・もやしの青じそ和え 五目豆・ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	534	18.4	14.1	2.4	ハムカツ 大豆 牛乳	青じそドレッシング 精白米 醤油せんべい	もやし・人参 インゲン・大根・筍 レンコン・白菜・ごぼう
10	日									
11	月	豆腐ハンバーグ・かぼちゃの甘煮 オクラのおかか和え・ごはん すまし汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	570	17	8.5	1.8	豆腐ハンバーグ かつお節 牛乳	おろしソース・片栗粉 精白米 リッツ・マシュマロ	小葱・オクラ 白菜・人参・かぼちゃ ほうれん草・もやし
12	火	ツナピラフ・ミニハンバーグ ブロッコリーのシーザーサラダ 千切り野菜スープ・牛乳	ブルーベリー蒸し パン 麦茶	520	17.7	17.5	2.4	ツナ ミニハンバーグ ウインナー・牛乳	精白米 シーザードレッシング 煮しパンミックス・ブルーベリージャム	ミックスベジタブル 玉ねぎ・ブロッコリー・人参 黄ピーマン・キャベツ・椎茸
13	水	たらこスパゲティ・チキンナゲット キャベツのフレンチサラダ きのこスープ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	571	18.2	22.5	3.1	たらこソース・のり ハム・チキンナゲット 牛乳・ベーコン・チーズ	スパゲティ・バター フレンチ白ドレッシング 精白米	キャベツ・人参 コーン・玉ねぎ キノコミックス・トマト缶
14	木	白身魚フライ・もやしの和風サラダ ひじき煮・ごはん 味噌汁・牛乳	おさつごま団子 麦茶	509	19	13	2.3	白身魚フライ ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳	和風ドレッシング 精白米・さつま芋 こしあん・ごま	もやし・人参 水菜 白菜・ごぼう
15	金	チンジャオロース・ナムル 揚げカニシューマイ・ごはん わかめスープ・牛乳	シュガーロール 麦茶	571	21.1	24.3	2.4	豚肉 カニシューマイ わかめ・牛乳	チンジャオロースの素 ごま油・片栗粉 精白米・シュガーロール	豚肉・玉ねぎ・筍 ピーマン・もやし・人参 ほうれん草・ねぎ
16	土	鶏のすっぽ煮・キャベツのお浸し 竹輪のカレー揚げ・ごはん なめこ汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	497	20.1	14.2	1.6	鶏肉 竹輪・豆腐 牛乳	片栗粉・カレー粉 てんぷら粉・精白米 サラダせんべい	キャベツ・人参 きゅうり なめこ・ねぎ
17	日									
18	月	敬老の日								
19	火	ポークカレー・福神漬け 春雨サラダ フルーツポンチ・牛乳	バウムクーヘン 野菜ジュース	656	16.3	21.1	3.3	豚肉 ハム 牛乳	精白米・じゃが芋・パーモントフレーク 春雨・和風ドレッシング バウムクーヘン・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・福神漬け きゅうり・コーン みかん缶・パイン缶・黄桃缶
20	水	焼きそば・オムレツ ポテトサラダ オニオンスープ・牛乳	おはぎ 麦茶	571	19	21.3	2.5	豚肉・ハム オムレツ 牛乳・きな粉	焼きそば麺・焼きそばソース じゃが芋・マヨネーズ バター・精白米・こしあん	キャベツ・人参 にら・もやし・パセリ きゅうり・玉ねぎ
21	木	モロの竜田揚げ・高野豆腐の五目煮 ブロッコリーのごまドレ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ピザトースト 麦茶	568	24.3	21.5	2.3	モロ・高野豆腐 牛乳 ベーコン・チーズ	片栗粉・精白米 ごまドレッシング 里芋・食パン・ピザソース	ブロッコリー・人参 コーン・椎茸・筍・きぬさや 白菜・玉ねぎ・ピーマン
22	金	お弁当箱 day・・・ジャムパン ササミカツ・ほうれん草コーンソテー スパゲティサラダ・青りんごゼリー・牛乳	おかかおにぎり 麦茶	565	21.2	15.1	2.6	ササミカツ ツナ・ウインナー 牛乳・かつお節	食パン・りんごジャム イタリアンドレッシング スパゲティ・ゼリー・精白米	人参・きゅうり ほうれん草・コーン 玉ねぎ
23	土	秋分の日								
24	日									
25	月	ピーマン肉詰めフライ・がんも煮 小松菜のツナ和え・栗ご飯 田舎汁・牛乳	ひじき入りお好み 焼き 麦茶	503	19.0	17.9	2.2	ピーマン肉詰めフライ ツナ・がんも・鶏肉 牛乳・ひじき・かまぼこ	精白米 栗・小麦粉 お好み焼きソース	小松菜・もやし 人参・大根・レンコン 白菜・キャベツ
26	火	けんちんうどん・さつま芋の天ぷら キャベツの昆布茶和え オレンジ・牛乳	中華粥 麦茶	515	14.5	11.7	2.6	豆腐 昆布茶 牛乳・鶏肉	うどん・里芋 さつま芋・てんぷら粉 精白米	ごぼう・人参・大根 白菜・キャベツ・きゅうり オレンジ・椎茸・ねぎ・生姜
27	水	酢鶏・春雨のマヨネーズサラダ エビシューマイ・ごはん 卵スープ・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	546	14.8	21.3	1.4	鶏肉・ハム・卵 エビシューマイ・わかめ 牛乳・きな粉	片栗粉・酢豚の素 春雨・マヨネーズ 精白米・マカロニ	玉ねぎ・人参 ピーマン チンゲン菜・コーン
28	木	サバの味噌煮・昆布びら 大根の和風サラダ・ごはん すまし汁・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	517	21.9	12.3	2.6	サバ 昆布・鶏肉 牛乳・ヨーグルト	和風ドレッシング ごま油 精白米	大根・人参・水菜 コーン・ごぼう・小松菜 しめじ・バナナ
29	金	ポークチャップ・ポテトフライ 花野菜のイタリアンサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	野菜入りパンケー キ 麦茶	510	17.5	17	2.8	豚肉 牛乳 ハム・チーズ	イタリアンドレッシング ポテトフライ・精白米 ホットケーキミックス	玉ねぎ・カリフラワー ブロッコリー・人参・黄ピーマン キャベツ・ほうれん草
30	土	鶏の味噌煮・海藻サラダ きのこソテー・菜飯 すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	504	19.5	13.2	2.1	鶏肉・海藻サラダ 魚肉ソーセージ 牛乳	青じそドレッシング バター・精白米 星型せんべい	大根・きゅうり・玉ねぎ キノコミックス ほうれん草・菜飯の素

*日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください
ぞう組・・・22日(金)クッキングでふりかけおにぎりを作ります。

9月の予定こんだてひょう(2才児)

令和5年度



矢板保育園



日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤; 血や肉になる	黄; 熱や力になる	緑; 調子をととのえる
1	金	チーズかまぼこ	鶏の照り焼き・納豆の青じそサラダ 切干大根煮・ごはん 味噌汁・牛乳	パンケーキ 麦茶	477	18.3	13.1	1.8	チーズかまぼこ・鶏肉・納豆 さつま揚げ・わかめ 牛乳	片栗粉・じゃが芋・精白米 青じそドレッシング ホットケーキミックス・ジャム	もやし・人参 ほうれん草・切干大根 グリーンピース
2	土	オレンジ	肉井・ミニコロッケ にらのお浸し けんちん汁・牛乳	ビスケット 麦茶	565	19.3	19.8	1.4	豚肉 豆腐 牛乳	ミニコロッケ 里芋・精白米 ビスケット	オレンジ・玉ねぎ・にら もやし・人参 大根・ごぼう・白菜
3	日										
4	月	星型せんべい	鶏肉のトマト煮・ジャーマンポテト 大根のイタリアンサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	きな粉トースト 麦茶	554	19.3	18.5	3.7	鶏肉 ハム・ベーコン 牛乳・きな粉	イタリアンドレッシング 星型せんべい・じゃが芋・精白米 食パン・マーガリン	トマト缶・キャベツ・ナス 大根・人参・黄ピーマン・玉ねぎ パセリ粉・ほうれん草・しめじ
5	火	クッキー	麻婆ラーメン・揚げ餃子 チンゲン菜の中華和え 梨・牛乳	ツナ昆布おにぎり 麦茶	568	19.4	18.1	2.1	豆腐・豚肉 餃子・牛乳 ツナ・昆布	クッキー・冷凍ラーメン 麻婆豆腐の素・ごま油 片栗粉・精白米	筍・人参・ねぎ ニラ・チンゲン菜 もやし・梨
6	水	コーンフレーク	三色ごはん・かぼちゃの天ぷら 白菜の昆布茶和え 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	508	19.5	16.6	1.6	たまごそぼろ 鶏ひき肉・昆布茶 油揚げ・牛乳	コーンフレーク・精白米 てんぷら粉 麩・バター	ほうれん草・白菜 人参・きゅうり かぼちゃ・キャベツ
7	木	バナナ	鮭のバター醤油焼き・栄養金平 キャベツのゆかり和え・ごはん ニラ玉汁・牛乳	プリン 麦茶	489	24.4	16.9	2.9	鮭・豚肉 茎わかめ・さつま揚げ 卵・牛乳	バター・精白米 ごま油 プリン	バナナ・キャベツ・人参 きゅうり・ゆかり ごぼう・椎茸・にら
8	金	白い風船	お誕生会・・・秋野菜のお月見カレー 鶏のから揚げ・ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー・麦茶	ロールケーキ りんごジュース	644	15.4	20.0	2	鶏肉	白い風船・精白米・カレー粉・パーム油 さつま芋・片栗粉・和風ドレッシング ゼリーの素・ロールケーキ・りんごジュース	玉ねぎ・人参・レンコン しめじ・ブロッコリー コーン・黄桃缶
9	土	りんご	ハムカツ・もやしの青じそ和え 五目豆・ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	507	17.5	13.4	2.2	ハムカツ 大豆 牛乳	青じそドレッシング 精白米 醤油せんべい	りんご・もやし・人参 インゲン・大根・筍 レンコン・白菜・ごぼう
10	日										
11	月	ウエハース	豆腐ハンバーグ・かぼちゃの甘煮 オクラのおかか和え・ごはん すまし汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	542	16.2	8.1	1.6	豆腐ハンバーグ かつお節 牛乳	おろしソース・片栗粉 精白米 リッツ・マシュマロ	小葱・オクラ 白菜・人参・かぼちゃ ほうれん草・もやし
12	火	たまごボーロ	ツナピラフ・ミニハンバーグ ブロッコリーのシーザーサラダ 千切り野菜スープ・牛乳	ブルーベリー蒸し パン 麦茶	494	16.8	16.6	2.2	ツナ ミニハンバーグ ウインナー・牛乳	たまごボーロ・精白米 シーザードレッシング 蒸しパンミックス・ブルーベリージャム	ミックスベジタブル 玉ねぎ・ブロッコリー・人参 黄ピーマン・キャベツ・椎茸
13	水	いちごゼリー	たらこスパゲティ・チキンナゲット キャベツのフレンチサラダ きのこスープ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	542	17.3	21.4	2.9	たらこソース・のり ハム・チキンナゲット 牛乳・ベーコン・チーズ	スパゲティ・バター フレンチ白ドレッシング いちごゼリーの素・精白米	キャベツ・人参 コーン・玉ねぎ キノコミックス・トマト缶
14	木	オレンジ	白身魚フライ・もやしの和風サラダ ひじき煮・ごはん 味噌汁・牛乳	おさつごま団子 麦茶	484	18.1	12.4	2.1	白身魚フライ ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳	和風ドレッシング 精白米・さつま芋 こしあん・ごま	もやし・人参 オレンジ・水菜 白菜・ごぼう
15	金	ビスケット	チンジャオロース・ナムル 揚げカニシューマイ・ごはん わかめスープ・牛乳	シュガーロール 麦茶	542	20.0	23.1	2.2	豚肉 カニシューマイ わかめ・牛乳	チンジャオロースの素 ビスケット・ごま油・片栗粉 精白米・シュガーロール	豚肉・玉ねぎ・筍 ピーマン・もやし・人参 ほうれん草・ねぎ
16	土	バナナ	鶏のすっぱ煮・キャベツのお浸し 竹輪のカレー揚げ・ごはん なめこ汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	472	19.1	13.5	1.4	鶏肉 竹輪・豆腐 牛乳	片栗粉・カレー粉 てんぷら粉・精白米 サラダせんべい	キャベツ・人参 バナナ・きゅうり なめこ・ねぎ
17	日										
18	月		敬老の日								
19	火	チーズかまぼこ	ポークカレー・福神漬け 春雨サラダ フルーツポンチ・牛乳	バウムクーヘン 野菜ジュース	623	15.5	20.0	3.1	チーズかまぼこ・豚肉 ハム 牛乳	精白米・じゃが芋・パーム油 春雨・和風ドレッシング バウムクーヘン・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・福神漬け きゅうり・コーン みかん缶・パイナップル・黄桃缶
20	水	フルーチェ(いちご)	焼きそば・オムレツ ポテトサラダ オニオンスープ・牛乳	おはぎ 麦茶	542	18.1	20.2	2.3	豚肉・ハム オムレツ 牛乳・きな粉	焼きそば麺・焼きそばソース フルーチェ・じゃが芋・マヨネーズ バター・精白米・こしあん	キャベツ・人参 にら・もやし・パセリ きゅうり・玉ねぎ
21	木	バナナ	モロの竜田揚げ・高野豆腐の五目煮 ブロッコリーのごまドレ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ピザトースト 麦茶	540	23.1	20.4	2.1	モロ・高野豆腐 牛乳 ベーコン・チーズ	片栗粉・精白米 ごまドレッシング 里芋・食パン・ピザソース	バナナ・ブロッコリー・人参 コーン・椎茸・筍・きぬさや 白菜・玉ねぎ・ピーマン
22	金	白い風船	お弁当箱day・・・ジャムパン ササミカツ・ほうれん草コーンソテー スパゲティサラダ・青りんごゼリー・牛乳	おかかおにぎり 麦茶	537	20.1	14.3	2.4	ササミカツ ツナ・ウインナー 牛乳・かつお節	白い風船・食パン・りんごジャム イタリアンドレッシング スパゲティ・ゼリー・精白米	人参・きゅうり ほうれん草・コーン 玉ねぎ
23	土		秋分の日								
24	日										
25	月	野菜せんべい	ピーマン肉詰めフライ・がんも煮 小松菜のツナ和え・栗ご飯 田舎汁・牛乳	ひじき入りお好み 焼き 麦茶	478	18.1	17.0	2	ピーマン肉詰めフライ ツナ・がんも・鶏肉 牛乳・ひじき・かまぼこ	野菜せんべい・精白米 栗・小麦粉 お好み焼きソース	小松菜・もやし 人参・大根・レンコン 白菜・キャベツ
26	火	クッキー	けんちんうどん・さつま芋の天ぷら キャベツの昆布茶和え オレンジ・牛乳	中華粥 麦茶	489	13.8	11.1	2.4	豆腐 昆布茶 牛乳・鶏肉	クッキー・うどん・里芋 さつま芋・てんぷら粉 精白米	ごぼう・人参・大根 白菜・キャベツ・きゅうり オレンジ・椎茸・ねぎ・生姜
27	水	レモンゼリー	酢鶏・春雨のマヨネーズサラダ エビシューマイ・ごはん 卵スープ・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	519	14.1	20.2	1.2	鶏肉・ハム・卵 エビシューマイ・わかめ 牛乳・きな粉	レモンゼリーの素・片栗粉・酢豚の素 春雨・マヨネーズ 精白米・マカロニ	玉ねぎ・人参 ピーマン チンゲン菜・コーン
28	木	ソフトせんべい	サバの味噌煮・昆布びら 大根の和風サラダ・ごはん すまし汁・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	491	20.8	11.7	2.4	サバ 昆布・鶏肉 牛乳・ヨーグルト	和風ドレッシング ソフトせんべい・ごま油 精白米	大根・人参・水菜 コーン・ごぼう・小松菜 しめじ・バナナ
29	金	ビスケット	ポークチャップ・ポテトフライ 花野菜のイタリアンサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	野菜入りパンケー キ 麦茶	485	16.6	16.2	2.6	豚肉 牛乳 ハム・チーズ	ビスケット・イタリアンドレッシング ポテトフライ・精白米 ホットケーキミックス	玉ねぎ・カリフラワー ブロッコリー・人参・黄ピーマン キャベツ・ほうれん草
30	土	白い風船	鶏の味噌煮・海藻サラダ きのこソテー・菜飯 すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	479	18.5	12.5	1.9	鶏肉・海藻サラダ 魚肉ソーセージ 牛乳	青じそドレッシング 白い風船・バター・精白米 星型せんべい	大根・きゅうり・玉ねぎ キノコミックス ほうれん草・菜飯の素

*日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



9月の予定こんだてひょう(1才児)



令和5年度

矢板保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤; 血や肉になる	黄; 熱や力になる	緑; 調子をととのえる
1	金	チーズかまぼこ	鶏の照り焼き・納豆の青じそサラダ 切干大根煮・ごはん 味噌汁・牛乳	パンケーキ 麦茶	429	16.5	11.8	1.6	チーズかまぼこ・鶏肉・納豆 さつま揚げ・わかめ 牛乳	片栗粉・じゃが芋・精白米 青じそドレッシング ホットケーキミックス・ジャム	もやし・人参 ほうれん草・切干大根 グリーンピース
2	土	オレンジ	肉丼・ミニコロッケ にらのお浸し けんちん汁・牛乳	ビスケット 麦茶	509	17.4	17.8	1.2	豚肉 豆腐 牛乳	ミニコロッケ 里芋・精白米 ビスケット	オレンジ・玉ねぎ・にら もやし・人参 大根・ごぼう・白菜
3	日										
4	月	星型せんべい	鶏肉のトマト煮・ジャーマンポテト 大根のイタリアンサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	ジャムパン 麦茶	498	17.4	16.7	3.5	鶏肉 ハム・ベーコン 牛乳	イタリアンドレッシング 星型せんべい・じゃが芋・精白米 食パン・ジャム	トマト缶・キャベツ・ナス 大根・人参・黄ピーマン・玉ねぎ パセリ粉・ほうれん草・しめじ
5	火	クッキー	麻婆ラーメン・揚げ餃子 チンゲン菜の中華和え 梨・牛乳	ツナ昆布おにぎり 麦茶	511	17.4	16.2	1.9	豆腐・豚肉 餃子・牛乳 ツナ・昆布	クッキー・冷凍ラーメン 麻婆豆腐の素・ごま油 片栗粉・精白米	筍・人参・ねぎ にら・チンゲン菜 もやし・梨
6	水	コーンフレーク	三色ごはん・かぼちゃの天ぷら 白菜の昆布茶和え 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	457	17.5	15.0	1.4	たまごそぼろ 鶏ひき肉・昆布茶 油揚げ・牛乳	コーンフレーク・精白米 てんぷら粉 麩・バター	ほうれん草・白菜 人参・きゅうり かぼちゃ・キャベツ
7	木	バナナ	鮭のバター醤油焼き・栄養金平 キャベツのゆかり和え・ごはん ニラ玉汁・牛乳	プリン 麦茶	440	22.0	15.2	2.7	鮭・豚肉 茎わかめ・さつま揚げ 卵・牛乳	バター・精白米 ごま油 プリン	バナナ・キャベツ・人参 きゅうり・ゆかり ごぼう・椎茸・にら
8	金	白い風船	お誕生会・・・秋野菜のお月見カレー 鶏のから揚げ・ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー・麦茶	ロールケーキ りんごジュース	580	13.9	18.0	1.8	鶏肉	白い風船・精白米・カレー粉・バーモントフレーク さつま芋・片栗粉・和風ドレッシング ゼリーの素・ロールケーキ・りんごジュース	玉ねぎ・人参・レンコン しめじ・ブロッコリー コーン・黄桃缶
9	土	りんご	ハムカツ・もやしの青じそ和え 五目豆・ごはん 味噌汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	457	15.7	12.1	2.0	ハムカツ 大豆 牛乳	青じそドレッシング 精白米 ソフトせんべい	りんご・もやし・人参 インゲン・大根・筍 レンコン・白菜・ごぼう
10	日										
11	月	ウエハース	豆腐ハンバーグ・かぼちゃの甘煮 オクラのおかか和え・ごはん すまし汁・牛乳	マンナビスケット 麦茶	487	14.5	7.3	1.4	豆腐ハンバーグ かつお節 牛乳	おろしソース・片栗粉 精白米 マンナビスケット	小葱・オクラ 白菜・人参・かぼちゃ ほうれん草・もやし
12	火	たまごボーロ	ツナピラフ・ミニハンバーグ ブロッコリーのシーザーサラダ 千切り野菜スープ・牛乳	ブルーベリー蒸し パン 麦茶	445	15.1	15.0	2.0	ツナ ミニハンバーグ ウインナー・牛乳	たまごボーロ・精白米 シーザードレッシング 蒸しパンミックス・ブルーベリージャム	ミックスベジタブル 玉ねぎ・ブロッコリー・人参 黄ピーマン・キャベツ・椎茸
13	水	いちごゼリー	たらこスパゲティ・チキンナゲット キャベツのフレンチサラダ きのこスープ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	488	15.6	19.2	2.7	たらこソース・のり ハム・チキンナゲット 牛乳・ベーコン・チーズ	スパゲティ・バター フレンチ白ドレッシング いちごゼリーの素・精白米	キャベツ・人参 コーン・玉ねぎ キノコミックス・トマト缶
14	木	オレンジ	白身魚フライ・もやしの和風サラダ ひじきごはん 味噌汁・牛乳	おさつごま団子 麦茶	435	16.2	11.1	1.9	白身魚フライ ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳	和風ドレッシング 精白米・さつま芋 こしあん・ごま	もやし・人参 オレンジ・水菜 白菜・ごぼう
15	金	ビスケット	チンジャオロース・ナムル 揚げカニシューマイ・ごはん わかめスープ・牛乳	シュガーロール 麦茶	488	18.0	20.8	2.0	豚肉 カニシューマイ わかめ・牛乳	チンジャオロースの素 ビスケット・ごま油・片栗粉 精白米・シュガーロール	豚肉・玉ねぎ・筍 ピーマン・もやし・人参 ほうれん草・ねぎ
16	土	バナナ	鶏のすっぱ煮・キャベツのお浸し 竹輪のカレー揚げ・ごはん なめこ汁・牛乳	野菜せんべい 麦茶	425	17.2	12.1	1.2	鶏肉 竹輪・豆腐 牛乳	片栗粉・カレー粉 てんぷら粉・精白米 野菜せんべい	キャベツ・人参 バナナ・きゅうり なめこ・ねぎ
17	日										
18	月		敬老の日								
19	火	チーズかまぼこ	ポークカレー・福神漬け 春雨サラダ フルーツポンチ・牛乳	バウムクーヘン 野菜ジュース	561	13.9	18.0	2.9	チーズかまぼこ・豚肉 ハム 牛乳	精白米・じゃが芋・バーモントフレーク 春雨・和風ドレッシング バウムクーヘン・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・福神漬け きゅうり・コーン みかん缶・黄桃缶
20	水	フルーチェ(いちご)	焼きそば・オムレツ ポテトサラダ オニオンスープ・牛乳	おはぎ 麦茶	488	16.2	18.2	2.1	豚肉・ハム オムレツ 牛乳・きな粉	焼きそば麺・焼きそばソース フルーチェ・じゃが芋・マヨネーズ バター・精白米・こしあん	キャベツ・人参 にら・もやし・パセリ きゅうり・玉ねぎ
21	木	バナナ	モロの竜田揚げ・高野豆腐の五目煮 ブロッコリーのごまドレ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	486	20.8	18.4	1.9	モロ・高野豆腐 牛乳 ベーコン・チーズ	片栗粉・精白米 ごまドレッシング 里芋・食パン・ジャム	バナナ・ブロッコリー・人参 コーン・椎茸・筍・きぬさや 白菜・玉ねぎ・ピーマン
22	金	白い風船	お弁当箱day・・・ジャムパン ササミカツ・ほうれん草コーンソテー スパゲティサラダ・青りんごゼリー・牛乳	おかかおにぎり 麦茶	483	18.1	12.9	2.2	ササミカツ ツナ・ウインナー 牛乳・かつお節	白い風船・食パン・りんごジャム イタリアンドレッシング スパゲティ・ゼリー・精白米	人参・きゅうり ほうれん草・コーン 玉ねぎ
23	土		秋分の日								
24	日										
25	月	野菜せんべい	ピーマン肉詰めフライ・がんも煮 小松菜のツナ和え・栗ご飯 田舎汁・牛乳	ひじき入りお好み 焼き 麦茶	430	16.2	15.3	1.8	ピーマン肉詰めフライ ツナ・がんも・鶏肉 牛乳・ひじき・かまぼこ	野菜せんべい・精白米 栗・小麦粉 お好み焼きソース	小松菜・もやし 人参・大根・レンコン 白菜・キャベツ
26	火	クッキー	けんちんうどん・さつま芋の天ぷら キャベツの昆布茶和え オレンジ・牛乳	中華粥 麦茶	440	12.4	10.0	2.2	豆腐 昆布茶 牛乳・鶏肉	クッキー・うどん・里芋 さつま芋・てんぷら粉 精白米	ごぼう・人参・大根 白菜・キャベツ・きゅうり オレンジ・椎茸・ねぎ・生姜
27	水	レモンゼリー	酢鶏・春雨のマヨネーズサラダ エビシューマイ・ごはん 卵スープ・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	467	12.7	18.2	1.0	鶏肉・ハム・卵 エビシューマイ・わかめ 牛乳・きな粉	レモンゼリーの素・片栗粉・酢豚の素 春雨・マヨネーズ 精白米・マカロニ	玉ねぎ・人参 ピーマン チンゲン菜・コーン
28	木	ソフトせんべい	サバの味噌煮・昆布びら 大根の和風サラダ・ごはん すまし汁・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	442	18.7	10.5	2.2	サバ 昆布・鶏肉 牛乳・ヨーグルト	和風ドレッシング ソフトせんべい・ごま油 精白米	大根・人参・水菜 コーン・ごぼう・小松菜 しめじ・バナナ
29	金	ビスケット	ポークチャップ・ポテトフライ 花野菜のイタリアンサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	野菜入りパンケー キ 麦茶	436	15.0	14.5	2.4	豚肉 牛乳 ハム・チーズ	ビスケット・イタリアンドレッシング ポテトフライ・精白米 ホットケーキミックス	玉ねぎ・カリフラワー ブロッコリー・人参・黄ピーマン キャベツ・ほうれん草
30	土	白い風船	鶏の味噌煮・海藻サラダ きのこソテー・菜飯 すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	431	16.7	11.3	1.7	鶏肉・海藻サラダ 魚肉ソーセージ 牛乳	青じそドレッシング 白い風船・バター・精白米 星型せんべい	大根・きゅうり・玉ねぎ キノコミックス ほうれん草・菜飯の素

*日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



9月の予定こんだてひょう(離乳食)



令和5年度

矢板保育園

日	曜	完了期食(12ヶ月～)			後期食(9～11ヶ月頃)			中期食(7～8ヶ月頃)	初期食(5～6ヶ月頃)
		朝のおやつ	昼食	おやつ	朝のおやつ	昼食			
1	金	チーズスティック	チキン煮・ほうれん草の納豆和え 切干大根煮・ごはん 味噌汁・牛乳	パンケーキ 麦茶	チーズスティック	鶏の野菜あんかけ ほうれん草の納豆和え 白粥・わかめとじゃが芋のスープ・麦茶	鶏の野菜あんかけ ほうれん草の納豆和え 白粥・麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶	
2	土	オレンジ	豚肉の玉ねぎあんかけ・じゃが芋のお焼き にらのお浸し・ごはん けんちん汁・牛乳	マンナビスケット 麦茶	オレンジ	豚肉の玉ねぎあんかけ じゃが芋のお焼き 白粥・豆腐と野菜のスープ・麦茶	豚肉の玉ねぎあんかけ じゃが芋のお焼き 白粥・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶	
3	日								
4	月	小魚せんべい	鶏肉のトマト煮・ジャーマンポテト 大根サラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	ジャムパン 麦茶	小魚せんべい	鶏肉のトマト煮 大根スティック 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	鶏肉のトマト煮 大根とほうれん草のくたくた煮 白粥・麦茶	白粥 トマトペースト 麦茶	
5	火	クッキー	にゅうめん・豚肉の野菜あんかけ チンゲン菜のことごと煮 梨・牛乳	ツナ昆布粥 麦茶	マンナビスケット	豚肉の野菜あんかけ チンゲン菜のことごと煮 にゅうめん・りんご・牛乳	豚肉の野菜あんかけ チンゲン菜のことごと煮 にゅうめん・りんご・麦茶	白粥 チンゲン菜ペースト 麦茶	
6	水	コーンフレーク	野菜のそぼろ煮・かぼちゃ煮 白菜の和え物・ごはん 味噌汁・牛乳	かぼちゃ&にんじん リング 麦茶	かぼちゃ&にんじん リング	野菜のそぼろ煮 かぼちゃ煮 白粥・キャベツのスープ・麦茶	野菜のそぼろ煮 かぼちゃ煮 白粥・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶	
7	木	バナナ	煮魚(鮭)・栄養金平 キャベツサラダ・ごはん かきたま汁・牛乳	りんごゼリー 麦茶	バナナ	煮魚(鮭) キャベツのことごと煮 白粥・卵スープ・麦茶	煮魚(鮭) キャベツのことごと煮 白粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶	
8	金	ハイハイ(プレーン)	秋野菜のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ・ごはん ぶどうゼリー・麦茶	蒸しパン りんごジュース	ハイハイ(プレーン)	秋野菜のそぼろ煮 ゆでブロッコリー 白粥・オレンジ・麦茶	秋野菜のそぼろ煮 ゆでブロッコリー 白粥・オレンジ・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶	
9	土	りんご	肉団子のだし煮・もやしの青じそ和え 五目豆・ごはん 味噌汁・牛乳	しらす&わかめせんべい 麦茶	りんご	肉団子のだし煮 大豆煮 白粥・白菜のスープ・麦茶	肉団子のだし煮 大豆煮 白粥・麦茶	白粥 大根ペースト 麦茶	
10	日								
11	月	ほうれん草と小松菜せんべい	豆腐ハンバーグ・かぼちゃの甘煮 オクラのおかか和え・ごはん すまし汁・牛乳	マンナビスケット 麦茶	枝豆ビスケット	豆腐ハンバーグ オクラのおかか和え 白粥・もやしのスープ・麦茶	くずし豆腐 白菜のおかか和え 白粥・麦茶	白粥 豆腐ペースト 麦茶	
12	火	たまごボーロ	肉団子のトマト煮・野菜のくたくた煮 ブロッコリーサラダ 千切り野菜スープ・牛乳	ブルーベリー蒸しパン 麦茶	たまごボーロ	肉団子のトマト煮 野菜のくたくた煮 千切り野菜スープ・牛乳	肉団子のトマト煮 野菜のくたくた煮 白粥・麦茶	白粥 トマトペースト 麦茶	
13	水	いちごゼリー	ツナと野菜のスパゲティ・チキン煮 キャベツサラダ コンソメスープ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	ヨーグルト	ツナと野菜のスパゲティ キャベツのことごと煮 玉ねぎと人参のスープ・麦茶	野菜の煮込みうどん キャベツのツナ和え 麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶	
14	木	オレンジ	煮魚(タラ)・もやしのサラダ かぼちゃの野菜あんかけ ひじきごはん・味噌汁・牛乳	さつま芋きな粉棒 麦茶	オレンジ	煮魚(タラ) かぼちゃの野菜あんかけ ひじき粥・白菜のスープ・麦茶	煮魚(タラ) かぼちゃの野菜あんかけ 白粥・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶	
15	金	マンナビスケット	豚の野菜あんかけ・里芋煮 ほうれん草のくたくた煮・ごはん わかめスープ・牛乳	ジャムパン 麦茶	マンナビスケット	豚の野菜あんかけ 里芋煮 白粥・わかめスープ・麦茶	鶏の野菜あんかけ 里芋煮 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶	
16	土	バナナ	チキン煮・キャベツのお浸し 竹輪煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ほうれん草と小松菜せんべい 麦茶	バナナ	チキン煮 キャベツのことごと煮 白粥・豆腐のスープ・麦茶	豆腐のチャンプルー キャベツのことごと煮 白粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶	
17	日								
18	月		敬老の日			敬老の日	敬老の日	敬老の日	
19	火	チーズスティック	野菜のそぼろ煮 春雨サラダ・ごはん フルーツポンチ・牛乳	パンケーキ 野菜ジュース	チーズスティック	野菜のそぼろ煮 春雨サラダ 白粥・オレンジ・麦茶	野菜のそぼろ煮 春雨サラダ 白粥・オレンジ・麦茶	白粥 玉ねぎペースト 麦茶	
20	水	ヨーグルト	焼きそば・オムレツ ポテトサラダ オニオンスープ・牛乳	きな粉粥 麦茶	ヨーグルト	にゅうめん ポテトサラダ・オムレツ 玉ねぎのスープ・麦茶	にゅうめん じゃが芋煮 麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶	
21	木	バナナ	煮魚(鮭)・高野豆腐の五目煮 ブロッコリーサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	バナナ	煮魚(鮭) 高野豆腐と野菜の煮物 白粥・白菜のスープ・麦茶	煮魚(鮭) 高野豆腐と野菜の煮物 白粥・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶	
22	金	マンナウエハース	ジャムパン・鶏の野菜あんかけ スパゲティサラダ 青りんごゼリー・牛乳	野菜粥 麦茶	マンナウエハース	鶏の野菜あんかけ ほうれん草のことごと煮 パン粥・りんご・麦茶	鶏の野菜あんかけ ほうれん草のことごと煮 パン粥・りんご・麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶	
23	土		秋分の日			秋分の日	秋分の日	秋分の日	
24	日								
25	月	ハイハイ(野菜)	野菜のそぼろ煮・里芋味噌煮 小松菜のツナ和え・ごはん 田舎汁・牛乳	ひじき入りお焼き 麦茶	ハイハイ(野菜)	小松菜のツナ和え 里芋煮 白粥・大根のスープ・麦茶	小松菜のツナ和え 里芋煮 白粥・麦茶	白粥 小松菜ペースト 麦茶	
26	火	クッキー	けんちんうどん・さつま芋スティック キャベツのことごと煮 オレンジ・牛乳	中華粥 麦茶	マンナビスケット	煮込みうどん さつま芋スティック オレンジ・麦茶	煮込みうどん さつま芋煮 オレンジ・麦茶	白粥 さつま芋ペースト 麦茶	
27	水	レモンゼリー	鶏の野菜あんかけ・春雨のサラダ かぼちゃの煮物・ごはん 卵スープ・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	かぼちゃ&にんじん リング	鶏の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 白粥・卵スープ・麦茶	鶏の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 白粥・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶	
28	木	小魚せんべい	サバの味噌煮・切昆布煮 大根サラダ・ごはん すまし汁・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	小魚せんべい	煮魚(サバ) 大根スティック 白粥・小松菜のスープ・麦茶	煮魚(サバ) 野菜のことごと煮 白粥・麦茶	白粥 大根ペースト 麦茶	
29	金	マンナビスケット	ポークチャップ・じゃが芋のお焼き 花野菜のサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	野菜入りパンケーキ 麦茶	マンナビスケット	豚肉のトマト煮 じゃが芋のお焼き 白粥・キャベツのスープ・麦茶	鶏のトマト煮 じゃが芋煮 白粥・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶	
30	土	ハイハイ(プレーン)	鶏の味噌煮・海藻サラダ 豆腐の野菜あんかけ・ごはん すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	ハイハイ(プレーン)	チキン煮 豆腐の野菜あんかけ 白粥・ブロッコリーのスープ・麦茶	豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーの旨煮 白粥・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶	

麦茶・・・麦茶25ml+お湯25ml 計50mlです。