



# 9月献立表



令和5年 浦和いろは保育園

日	曜	献立名	主な材料	午前のおやつ (乳児)	3時のおやつ	栄養価
1	金	パン かぼちゃココロケ キャベツのツナマヨサラダ コンスープ フルーツヨーグルト	パン、かぼちゃ、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、サラダ油、とんかつソース、キャベツ、ツナフレーク、卵不使用マヨネーズ、コーン、ブロッコリー、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、鶏がらスープの素、りんご缶、プレーンヨーグルト、砂糖、あずき、米粉、砂糖、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	小豆と米粉のクッキー 牛乳	エネルギー633kcal 蛋白15.4g 脂質25.1g 炭水化物86.1g 食塩1.7g
2	土	五目うどん ほうれん草の和え物 フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、にんじん、小松菜、玉ねぎ、わかめ、追いがつおつゆ、ほうれん草、にんじん、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー409kcal 蛋白13.2g 脂質11.8g 炭水化物62.5g 食塩3.4g
4	月	ごはん ハンバーグトマトソース ポテトサラダ コンソメスープ みかん	米、鶏ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、トマトソース、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、マヨネーズ、いんげん、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、鶏がらスープの素、みかん缶、ポップコーン、にぼし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポップコーン いりこ 牛乳 (1歳児：卵ポロ)	エネルギー496kcal 蛋白18.8g 脂質14.5g 炭水化物72.0g 食塩2.4g
5	火	ポークカレー ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	米、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、サラダ油、カレールウ、ブロッコリー、コーン、卵不使用マヨネーズ、黄桃缶、プレーンヨーグルト、砂糖、食パン、チーズ、青のり、卵不使用マヨネーズ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	青のりチーズトースト 牛乳	エネルギー643kcal 蛋白24.3g 脂質25.6g 炭水化物80.0g 食塩2.2g
6	水	ごはん からあげ マカロニサラダ 春雨スープ パイナップル	米、鶏もも肉、しょうが、にんにく、小麦粉、卵、サラダ油、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、コーン、きゅうり、ドレッシング、マヨネーズ、春雨、にんじん、チンゲン菜、鶏がらスープ、パイナップル缶、あずき、寒天、砂糖、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	氷ようかん 牛乳	エネルギー608kcal 蛋白16.9g 脂質21.4g 炭水化物86.7g 食塩0.9g
7	木	焼うどん 二色和え 豆腐のすまし汁 白桃	うどん、豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ちくわ、焼きそばソース、ほうれん草、白菜、しょうゆ、豆腐、しめじ、ねぎ、食塩、さけ、しょうゆ、だし汁、白桃缶、米、しらす、白ごま、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(しらす) チーズ 麦茶	エネルギー441kcal 蛋白13.0g 脂質8.6g 炭水化物77.0g 食塩2.8g
8	金	★げんきこんだて★ 栗ごはん さんまのみぞれ煮 白菜のごま和え けんちん汁 りんご	米、栗、さんま、大根、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、白菜、にんじん、白ごま、追いがつおつゆ、豚肉、大根、さといも、しいたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、だし汁、りんご缶、さつまいも、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、サラダ油、黒ごま、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お芋の米粉蒸しパン 牛乳	エネルギー620kcal 蛋白17.0g 脂質16.1g 炭水化物100.9g 食塩1.7g
9	土	肉うどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつおつゆ、ブロッコリー、かつお節、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー409kcal 蛋白13.7g 脂質13.7g 炭水化物56.7g 食塩1.0g
11	月	ごはん 豚肉旨塩炒め インゲンの和え物 じゃがいもみそ汁 白桃	米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、鶏ガラスープの素、いんげん、カニカマ、しょうゆ、じゃがいも、しめじ、わかめ、だし汁、みそ、白桃缶、マカロニ、きな粉、砂糖、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	マカロニきな粉 牛乳	エネルギー457kcal 蛋白14.4g 脂質14.0g 炭水化物69.8g 食塩1.6g
12	火	パン メンチカツ カリフラワーのサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	パン、鶏肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、サラダ油、とんかつソース、カリフラワー、枝豆、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ベーコン、鶏がらスープの素、みかん缶、プレーンヨーグルト、砂糖、米、白ごま、みそ、砂糖、みりん、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	五平餅 チーズ 麦茶	エネルギー605kcal 蛋白19.0g 脂質18.0g 炭水化物91.0g 食塩3.1g
13	水	ピピンパ丼 キャベツのポン酢和え 中華スープ 白桃	米、鶏肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、ほうれん草、にんじん、もやし、ごま油、キャベツ、にんじん、ポン酢、わかめ、竹の子、しいたけ、ねぎ、鶏がらスープの素、白桃缶、黒ごまペースト、卵、牛乳、砂糖、ゼラチン、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	黒ゴマプリン 麦茶	エネルギー517kcal 蛋白21.5g 脂質17.3g 炭水化物70.6g 食塩1.7g
14	木	ごはん 肉じゃが きゅうりの和風マヨ和え もやしのみそ汁 フルーツ(オレンジ)	米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、追いがつおつゆ、砂糖、きゅうり、ちくわ、卵不使用マヨネーズ、しょうゆ、もやし、油揚げ、ねぎ、だし汁、みそ、オレンジ、キャベツ、ねぎ、しょうが、たこ、卵、小麦粉、サラダ油、しょうゆ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	たこ焼き 牛乳	エネルギー508kcal 蛋白22.3g 脂質15.0g 炭水化物71.3g 食塩2.0g

15	金	★行事食★(敬老の日) 赤飯 ぶりの甘酢あんかけ ほうれん草の錦糸和え 豆腐とわかめのみそ汁 りんご	米、ささげ、黒ごま、食塩、ぶり、砂糖、しょうゆ、小麦粉、ほうれん草、卵、しょうゆ、豆腐、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ、りんご缶、こしあん、小麦粉、砂糖、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	まんじゅう(白) 牛乳	エネルギー440kcal 蛋白14.4g 脂質9.5g 炭水化物74.1g 食塩2.4g
16	土	肉うどん ほうれん草のおかか和え フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつおつゆ、ほうれん草、かつお節、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー419kcal 蛋白11.8g 脂質17.1g 炭水化物54.3g 食塩2.9g
18	月	<b>敬老の日</b>				
19	火	ごはん 肉詰めビーマン 三色サラダ 大根のみそ汁 みかん	米、鶏肉、ビーマン、玉ねぎ、卵、しょうが、サラダ油、ケチャップ、カリフラワー、にんじん、ブロッコリー、卵不使用マヨネーズ、しょうゆ、大根、油揚げ、ねぎ、だし汁、みそ、みかん缶、食パン、バター、砂糖、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	シュガーラスク 牛乳	エネルギー475kcal 蛋白19.4g 脂質13.3g 炭水化物70.6g 食塩1.8g
20	水	ちらし寿司 白菜の和え物 豆腐とオクラのすまし汁 フルーツ(バナナ)	米、にんじん、れんこん、竹の子、かんぴょう、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、みりん、鮭、卵、枝豆、白菜、かまぼこ、しょうゆ、豆腐、にんじん、オクラ、だし汁、食塩、酒、しょうゆ、バナナ、うどん、油揚げ、わかめ、ねぎ、追いがつおつゆ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	きつねうどん 麦茶	エネルギー369kcal 蛋白11.2g 脂質4.8g 炭水化物70.6g 食塩3.2g
21	木	お野菜みそラーメン ほうれん草のナムル フルーツヨーグルト	ラーメン、豚肉、玉ねぎ、チンゲン菜、コーン、サラダ油、鶏がらスープの素、みそ、砂糖、ほうれん草、もやし、にんじん、白ごま、ごま油、りんご缶、プレーンヨーグルト、砂糖、もち米、こしあん、きな粉、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おはぎ(きな粉) チーズ 麦茶(乳児：おにぎり)	エネルギー430kcal 蛋白14.5g 脂質10.5g 炭水化物67.8g 食塩1.9g
22	金	ごはん 照り焼きチキン ブロッコリーのボン酢和え 白菜のすまし汁 パイナップル	米、鶏肉、砂糖、しょうゆ、みりん、サラダ油、ブロッコリー、かつお節、ボン酢、白菜、わかめ、オクラ、だし汁、しょうゆ、酒、食塩、パイナップル缶、フルーチェの素(いちご)、牛乳、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーチェ(いちご) 麦茶	エネルギー380kcal 蛋白12.9g 脂質8.2g 炭水化物64.7g 食塩2.0g
23	土	<b>秋分の日</b>				
25	月	ごはん さばのみそ煮 かぼちゃ煮 豆腐とほうれん草のすまし汁 みかん	米、さば、みそ、砂糖、かぼちゃ、だし汁、しょうゆ、砂糖、豆腐、ほうれん草、しいたけ、だし汁、食塩、しょうゆ、酒、みかん缶、パン、きな粉、サラダ油、砂糖、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	揚げパン(きな粉) 牛乳	エネルギー596kcal 蛋白19.2g 脂質17.7g 炭水化物89.2g 食塩2.1g
26	火	カレーうどん キャベツのサラダ フルーツヨーグルト	うどん、豚肉、油揚げ、しめじ、小松菜、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、追いがつおつゆ、キャベツ、ビーマン、赤ビーマン、黄ビーマン、卵不使用マヨネーズ、黄桃缶、プレーンヨーグルト、砂糖、米、ひじき、大豆、にんじん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(ひじき) チーズ 麦茶	エネルギー539kcal 蛋白18.0g 脂質15.3g 炭水化物82.9g 食塩3.0g
27	水	ごはん ハンバーグ ハムポテト コンソメスープ りんご	米、牛ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、卵、ケチャップ、とんかつソース、じゃがいも、ロースハム、カレー粉、食塩、ブロッコリー、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、りんご缶、卵、牛乳、砂糖、ゼラチン、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	プリン 麦茶	エネルギー435kcal 蛋白14.7g 脂質9.0g 炭水化物74.4g 食塩1.8g
28	木	チャーハン ボークしゅうまい ブロッコリーの中華和え わかめスープ フルーツ(オレンジ)	米、鶏ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ビーマン、しゅうまいの皮、豚ひき肉、鶏ひき肉、玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー、ちくわ、しょうゆ、ごま油、わかめ、もやし、ねぎ、鶏がらスープの素、オレンジ、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、みそ、黒ごま、豆乳、サラダ油、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	黒ゴマみそ蒸しパン 牛乳	エネルギー560kcal 蛋白19.3g 脂質20.4g 炭水化物75.5g 食塩2.2g
29	金	★お月見★ 豚丼 里芋煮 ほうれん草のみそ汁 白桃	米、豚肉、玉ねぎ、グリーンピース、追いがつおつゆ、砂糖、里芋、だし汁、しょうゆ、砂糖、ほうれん草、油揚げ、にんじん、だし汁、みそ、白桃缶、米、チーズ、ツナフレーク、玉ねぎ、ビーマン、赤ビーマン、黄ビーマン、コーン、ケチャップ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ライスピザ 麦茶	エネルギー582kcal 蛋白21.9g 脂質9.5g 炭水化物103.5g 食塩2.3g
30	土	コーンラーメン カリフラワーのサラダ フルーツ(バナナ)	ラーメン、豚肉、コーン、小松菜、玉ねぎ、わかめ、鶏がらスープの素、カリフラワー、卵不使用マヨネーズ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー464kcal 蛋白15.2g 脂質15.3g 炭水化物65.6g 食塩0.9g

仕入れの都合により献立が多少変化することがございます。ご了承ください。

給食時とおやつ時は水分補給として麦茶を提供しています。  
乳児では提供していない食材もあります。担任の先生にご確認ください。

