



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
1 水	ごはん 豚肉の焼肉風 豆腐のすまし汁 焼きのり	米(50g)／豚もも肉(35),しょうが(0.2),たまねぎ(30),キャベツ(30),にんじん(5),ごま(0.3),さとう(2),濃口しょうゆ(1),みそ(2),なたねサラダ油(0.5)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(5),オクラ(5),えのきたけ(5),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎ハイハイ牛乳 メロンパン	605(513) 25.5(22.0) 18.6(16.3) 0.7(0.5)
2 木	ごはん カラスガレイの照焼き 冬瓜のそぼろ煮 なすのみそ汁	米(50g)／カラスガレイ(40),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1)／とうがん(40),豚ミンチ肉(10),にんじん(5),えだまめ(3),でんぷん(0.5),みりん(1.5),淡口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.5)／なす(10),うすあげ(3),たまねぎ(15),こまつな(7),にんじん(5),けずりぶし(2),みそ(8)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 アンパンマンのひとくちビスケット ミニえびまるせん(3~5歳) 元気野菜入りソフトせん(1~2歳)	549(495) 22.1(21.2) 16.7(16.0) 1.7(1.2)
3 金	ごはん 鶏肉のトマト煮 野菜スープ	米(50g)／鶏もも皮なし(30),たまねぎ(30),じゃがいも(35),にんじん(12),さやいんげん(3),なたねサラダ油(0.5),トマト缶(20),トマトチャップ(3),赤ワイン(0.5),さとう(1),とりがらスープ(1.5),食塩(0.1)／ショルダーベーコン(10),手亡豆(10),たまねぎ(20),じゃがいも(15),にんじん(6),スッキーニ(5),淡口しょうゆ(1),とりがらスープ(3),食塩(0.1),オリーブ油(0.3)	◎牛乳 ◎シロスティック アシドミルクプラス ミニたべっ子動物メープルバター 元気あまからせん	516(510) 19.3(18.8) 8.3(11.5) 0.9(0.8)
4 土	焼きスパゲティ わかめのみそ汁	スパゲティ(50g),焼豚(15),キャベツ(30),たまねぎ(20),にんじん(10),あおねぎ(5),なたねサラダ油(2),トンカツソース(8),ウスターソース(3),食塩(0.1),こしょう／木綿豆腐(20),うすあげ(3),じゃがいも(15),にんじん(5),干しわかめ(0.3),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 ミニアスパラガスベイビー 真昆布おかき	517(473) 20.2(17.4) 14.8(14.6) 2.2(1.7)
6 月	ごはん 五目炒め じゃがいものみそ汁	米(50g)／豚もも肉(15),むぎえび(20),たまねぎ(20),キャベツ(25),にんじん(5),ピーン(3),なたねサラダ油(2),食塩(0.3),こしょう,濃口しょうゆ(1.5),とりがらスープ(2),でんぷん(1.5)／じゃがいも(20),干しわかめ(0.2),うすあげ(3),たまねぎ(15),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 ひじきスティック ロングサラダ,梨	520(472) 20.1(17.9) 14.2(13.3) 1.9(1.5)
7 火	ごはん 親子煮 豆腐のすまし汁 焼きのり	米(60g)／たまご(30),鶏もも肉(15),たまねぎ(25),にんじん(5),あおねぎ(5),なたねサラダ油(1),さとう(2),濃口しょうゆ(2.5),けずりぶし(0.5)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),こまつな(6),にんじん(5),えのきたけ(5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／小麦粉(13),きなこ(2),くろごま(0.7),さとう(6),なたねサラダ油(6),食塩(0.1)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 ちんすこう 冷凍みかん	610(512) 20.9(18.3) 19.3(17.3) 0.8(0.7)
8 水	パーカーパン 鮭のノルウェー風 ほうれん草のソテー コーンスープ	パーカーパン(1個)／秋鮭 角切り(50),しょうが(0.2),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(1),でんぷん(10),なたね油(4),トマトチャップ(4),ウスターソース(2),さとう(1)／ほうれん草(15),キャベツ(20),にんじん(5),なたねサラダ油(0.3),食塩(0.1),濃口しょうゆ(1)／ショルダーベーコン(7),北海道クリームコーン(15),コーン(3),たまねぎ(20),にんじん(5),チンゲンサイ(8),とりがらスープ(3),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／さつまいも(60),でんぷん(5),食塩(0.5),さとう(5),濃口しょうゆ(1.5),みりん(1),でんぷん(1)	◎牛乳 ◎ハイハイ牛乳 みたらし風さつま芋もち	588(511) 25.7(23.1) 16.2(14.9) 2.3(1.8)
9 木	ごはん ポークカレー キャベツとツナのソテー	米(60g)／豚もも肉(20),たまねぎ(40),にんじん(15),じゃがいも(40),グリーンピース(3),にんにく(0.3),しょうが(0.5),なたねサラダ油(2),コクと旨みのまるやかカレー(4),カレー粉(2),トマトチャップ(3),ウスターソース(1),食塩(0.1),こしょう／ツナ(10),キャベツ(35),たまねぎ(12),にんじん(5),なたねサラダ油(1),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(0.5)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 ミニ動物ビスケット 元気カリボテミニ	614(578) 19.8(17.4) 16.5(17.3) 1.2(1.0)
10 金	わかめごはん ほっけの焼き魚 きんぴられんこん 豆腐のみそ汁	米(50g),炊き込みわかめ(1.5)／ほっけ(50),食塩(0.2)／れんこん(15),ごぼう(6),にんじん(5),ちくわ(3),ごま油(0.3),さとう(1),濃口しょうゆ(1.5),ごま(1)／木綿豆腐(15),うすあげ(3),たまねぎ(15),にんじん(5),チンゲンサイ(6),けずりぶし(2.5),みそ(8)／ホトケキツナ(25),さとう(3),無塩バター(5),無糖ヨーグルト(6)／りんご(30),さとう(4),レモン果汁(2)	◎牛乳 ◎シロスティック 牛乳 スコーン りんごジャム	590(543) 22.9(22.1) 16.7(17.1) 2.5(2.1)
11 土	味噌ラーメン じゃがいものそぼろ煮	干し中華めん(50g),豚もも肉(30),たまねぎ(20),キャベツ(10),にんじん(6),あおねぎ(5),とりがらスープ(2.5),みそ(7),濃口しょうゆ(0.7),食塩(0.2),こしょう,だし昆布(0.5),けずりぶし(2)／豚ミンチ肉(15),じゃがいも(35),にんじん(10),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.5),でんぷん(0.5)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 カニビス こぶ柿	568(528) 24.4(21.6) 15.1(15.1) 2.5(2.0)
13 月	ごはん ハム入り卵焼き ひじきとピーマンの炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／たまご(35),ロースハム(10),たまねぎ(10),スキムミルク(2),淡口しょうゆ(0.2),食塩(0.1),なたねサラダ油(1),トマトチャップ(3),ウスターソース(2),さとう(1)／芽ひじき(2),うすあげ(3),にんじん(5),ピーマン(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20),たまねぎ(10),なす(10),にんじん(5),こまつな(6),けずりぶし(2.5),みそ(8)／ホトケキツナ(25),乾燥おから(2),豆乳(15),さとう(3),なたね油(4),粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 おからドーナツ	599(535) 21.7(19.1) 20.2(18.1) 2.1(1.7)
14 火	ごはん 鯖のみそ煮 小松菜の炒め煮 高野のけんちん汁	米(50g)／さわら(40),しょうが(0.3),みそ(4),さとう(2),みりん(1),料理酒(0.5)／キャベツ(25),こまつな(10),にんじん(5),うすあげ(3),なたねサラダ油(0.3),さとう(0.2),濃口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.3)／鶏もも肉(12),高野 細切り(2),にんじん(5),たまねぎ(12),しめじ(6),ごぼう(6),あおねぎ(3),ごま油(0.3),けずりぶし(2),だし昆布(0.5),食塩(0.2),濃口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 胚芽スティック 野菜スナック,梨	555(502) 23.1(21.9) 17.3(16.6) 1.3(1.1)
15 水	ごはん 関東煮 麩のみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)／鶏もも肉(25),だいこん(30),冷凍厚揚げ(12),板こんにゃく(10),にんじん(10),じゃがいも(30),ちくわ(5),さとう(2),濃口しょうゆ(3),けずりぶし(1)／おつゆ麩(1),たまねぎ(15),えのきたけ(5),にんじん(5),こまつな(6),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)／ちりめんじゃこ(5),さとう(0.3),濃口しょうゆ(0.5),みりん(0.5),ごま(0.3)／ドッグパン(1個),ウイナーソーセージ(1本),キャベツ(20),なたねサラダ油(1),純カレー粉(0.1),食塩(0.1),トマトチャップ(4)	◎牛乳 ◎ハイハイ牛乳 ホットドック(ウイナー)	611(569) 26.2(24.0) 17.4(17.2) 2.7(2.3)
16 木	ごはん 鱈のパン粉焼き かぼちゃの甘煮 豆のクリームスープ	米(50g)／とろあじ(40),食塩(0.2),こしょう,白ワイン(1),パン粉(2),なたねサラダ油(0.5),無塩バター(4)／かぼちゃ(30),にんじん(5),さとう(1),食塩(0.1)／ショルダーベーコン(7),白いんげん豆ペースト(30),たまねぎ(35),にんじん(5),しめじ(6),グリーンピース(3),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう,とりがらスープ(4),牛乳(20),スキムミルク(3),生クリーム(2)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 アンパンマンのひとくちビスケット ミニえびまるせん(3~5歳) 元気野菜入りソフトせん(1~2歳)	685(609) 26.0(24.3) 23.9(22.4) 1.1(0.8)



Main menu table with columns: 日付 (Date), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), and エネルギーたんぱく質脂質・塩分 (Energy, Protein, Fat, Salt). Rows include meals like 17金 (Gohan), 18土 (Spaghetti), 21火 (Chicken), 22水 (Gohan), 24金 (Bread), 25土 (Ramen), 27月 (Gohan), 28火 (Gohan), 29水 (Gohan), 30木 (Gohan).



家庭で作ってみよう♪ 保育所のおやつ



9月10日の献立のおやつの作り方を紹介します!子ども達にも人気のヨーグルトスコーンです。簡単なので、子どもと一緒に混ぜたり、伸ばしたり、楽しく作ってみてはいかがでしょうか?

● ヨーグルトスコーン・りんごジャム(4人分) ●

- <<材料>>
ホットケーキミックス...100g 上白糖...小さじ4(12g)
プレーンヨーグルト...24g 無塩バター...20g
(ジャム) りんご...1/2個 上白糖...小さじ5(15g)
レモン果汁...小さじ1と1/2(8g)

<<作り方>>

●ヨーグルトスコーン

- ①バターを混ぜやすい大きさに切る(1cm角くらいが目安)
②ホットケーキミックスと上白糖とバターをすり混ぜる(両手でバターと粉をすり合わせるようにして混ぜてもよい)
③ヨーグルトを加えて切るように混ぜて、ひとつにまとめる
④生地を1cmほどの厚さに伸ばし、2つに折たたむ
⑤再び1cmほどの厚さに伸ばして、四角形に切るかコップ等で型抜きをする
⑥170度に余熱したオーブンで15分焼く

●りんごジャム

- ①りんごの皮をむいて、1cm角程度に細かく切る
②りんご、上白糖、レモン汁を鍋に入れて弱火で10~15分程度煮る

豆知識~りんごの保存~

生のりんごは熟成を促すエチレンガスを多く出す為、一緒に保存した他の果物や野菜が腐りやすくなる
ことがある、注意が必要です。
反対に、未熟な果物や野菜の場合は一緒に保存すると早く熟することができます!



今月の栄養価(9月)

Nutrition table with columns: 栄養価 (Nutrient), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 脂質 (Fat), カルシウム (Calcium), 鉄 (Iron), ビタミンA (Vitamin A), ビタミンB1 (Vitamin B1), ビタミンB2 (Vitamin B2), ビタミンC (Vitamin C), 食物繊維 (Fiber), 食塩相当量 (Salt equivalent). Rows include 3才以上児 and 3才未満児.

*材料の都合により、献立を変更することがあります