

# ★川口市立芝高木保育所 【令和5年9月 献立表】

日	曜日	料理名	ざ い り ょ う			その他
			赤：血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑：からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄：力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉の塩麹炒め</li> <li>かぼちゃの含め煮</li> <li>りんご</li> <li>みそ汁</li> </ul>	豚肉	キャベツ, 玉ねぎ, 人参 にんにく, しょうが ピーマン かぼちゃ りんご ほうれん草	米 サラダ油, 生塩麹  上白糖	醤油  醤油 水
		3	・コーンライス/牛乳	牛乳	玉ねぎ, 人参, コーン	米, サラダ油
2	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナサラダうどん</li> <li>厚揚げ五目炒め</li> <li>オレンジ</li> <li>ピーチゼリー/牛乳</li> </ul>	ツナフレーク水煮, わかめ  厚揚げ, 豚ひき肉  牛乳	トマト, もやし  白菜, 玉ねぎ, 人参 にんにく, しょうが, 小松菜 オレンジ	うどん  サラダ油, 上白糖  ピーチゼリー	だし, 水, 醤油, みりん風 マヨネーズ風 醤油
		3	・わかめごはん	わかめ	玉ねぎ, しめじ, しいたけ	米, ごま 上白糖, 片栗粉
4	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉団子のきのこあん</li> <li>だし昆布</li> <li>かまぼことブロッコリー和え</li> <li>みそ汁</li> <li>米粉のブルーベリーマフィン/牛乳</li> </ul>	わかめ 鶏肉団子, かつお節 だし昆布 紅蒲鉾 だし昆布, かつお節, 味噌 牛乳, 調整豆乳	ブロッコリー, 人参 白菜, いんげん ブルーベリー	上白糖, サラダ油  米粉パウダー, サラダ油 上白糖	酢, 醤油 水
		3	・ごはん	鶏肉, 味噌, のり	もやし, 小松菜, 人参 ごぼう, 万能ねぎ	米 さつま芋
5	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏のみそマヨ焼き</li> <li>小松菜のおひたし</li> <li>根菜汁</li> <li>にんじんオレンジゼリー/牛乳</li> </ul>	だし昆布, かつお節, 油揚げ 牛乳, イナアガー	もやし, 小松菜, 人参 ごぼう, 万能ねぎ 人参, 梨ジュース, りんご	上白糖	水
		3	・ロールパン	豚肉	マーマレードジャム 玉ねぎ, コーン, ピーマン	ロールパン 片栗粉, サラダ油, 上白糖
6	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークチャップ</li> <li>ポトフ</li> <li>梨</li> <li>ゆかりおにぎり/牛乳</li> </ul>	ポークウィンナー	キャベツ, 玉ねぎ, 人参 ほうれん草 梨 ゆかり	米	
		3	・ごはん	さわら ちくわ, 塩ふき昆布 かつお節 だし昆布, かつお節, 味噌 牛乳, 調整豆乳	しょうが, 長ねぎ, にんにく もやし, きゅうり, 人参 小松菜, しめじ	米 上白糖, ごま油
7	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>魚の中華風味焼き</li> <li>竹輪ともやしの塩こんぶ和え</li> <li>みそ汁</li> <li>セサミサブレ/牛乳</li> </ul>	鶏肉, 木綿豆腐 わかめ 牛乳, 赤味噌	白菜, 玉ねぎ, 人参 しょうが, にんにく, にら きゅうり, 人参 人参, もやし	米, サラダ油, 上白糖 片栗粉 さつま芋	水, 丸鶏がらスープ, 醤油  マヨネーズ風, 塩 水, 丸鶏がらスープ, 醤油 水
		3	・中華うま煮丼	鶏肉, のり	玉ねぎ, しめじ, えのき ほうれん草 ブロッコリー, コーン, 人参 キャベツ, 人参	スパゲティ, サラダ油 バター 上白糖, サラダ油
8	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋のサラダ</li> <li>中華スープ</li> <li>五平もち風/牛乳</li> </ul>	わかめ 牛乳, 赤味噌	玉ねぎ, 小松菜 キャベツ, 人参 りんご 大根, 万能ねぎ	米, サラダ油, 上白糖 上白糖, サラダ油, ごま	水, 丸鶏がらスープ, 醤油  水
		3	・しらすときのこの和風パスタ	しらす干し, のり	玉ねぎ, しめじ, えのき ほうれん草 ブロッコリー, コーン, 人参 キャベツ, 人参	スパゲティ, サラダ油 バター 上白糖, サラダ油
9	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブロッコリーとコーンのサラダ</li> <li>蒸し鶏のスープ</li> <li>米粉のカップケーキ/牛乳</li> </ul>	蒸し鶏ほぐし 牛乳	玉ねぎ, しめじ, えのき ほうれん草 ブロッコリー, コーン, 人参 キャベツ, 人参	上白糖, サラダ油 上白糖, サラダ油	水, 丸鶏がらスープ, 醤油
		3	・ごはん	鶏肉	米	米粉のカップケーキ
11	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>照り焼きチキン</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>みそ汁</li> <li>フライドポテト/牛乳</li> </ul>	鶏肉 だし昆布, かつお節, 味噌 牛乳	きゅうり, 人参, コーン キャベツ, にら パセリ	マカロニ  ストレートポテト サラダ油	醤油, みりん風 マヨネーズ風, 塩 水 塩
		3	・豚丼	のり, 豚肉 ツナフレーク水煮, わかめ	玉ねぎ, 小松菜 キャベツ, 人参 りんご	米, サラダ油, 上白糖 上白糖, サラダ油, ごま
12	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめのごまサラダ</li> <li>りんご</li> <li>すまし汁</li> <li>豆乳きなこもち/牛乳</li> </ul>	だし昆布, かつお節 牛乳, 調整豆乳, きな粉	大根, 万能ねぎ		水, 醤油, 塩
		3	・ごはん	ハンバーグ	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム トマト缶 パセリ ブロッコリー カリフラワー, コーン にんにく 人参, キャベツ かぼちゃ	米 バター, 小麦粉  じゃが芋 クルトン
13	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグ (トマトソース)</li> <li>粉ふきいも</li> <li>シーザーサラダ</li> <li>コンソメスープ</li> <li>かぼちゃ蒸しパン/牛乳</li> </ul>	ハンバーグ 牛乳, チーズ	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム トマト缶 パセリ ブロッコリー カリフラワー, コーン にんにく 人参, キャベツ かぼちゃ	米 バター, 小麦粉  じゃが芋 クルトン	水, トマトケチャップ 中濃ソース 塩 マヨネーズ風, 酢
		3	・ごはん	鶏肉	米 さつまいも, バター, 上白糖	醤油
14	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏と秋やさいのバター醤油</li> <li>ほうれん草のおかか和え</li> <li>みそ汁</li> <li>クラッカーサンド</li> </ul>	鶏肉 かつお節 だし昆布, かつお節, 味噌 木綿豆腐 牛乳	玉ねぎ, 人参, にんにく ピーマン ほうれん草, もやし しめじ いちごジャム	米 さつまいも, バター, 上白糖	醤油  醤油 水
		3	・クラッカーサンド	牛乳	いちごジャム	ルヴァンクラッカー

日	曜日	料理名	さいりょう			その他
			赤：血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑：からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄：力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
15	金	・ごはん ・サバの味噌煮 ・納豆和え ・すまし汁	サバ,味噌 納豆 だし昆布,かつお節 あおさのり	しょうが,きぬさや ほうれん草,もやし,人参 えのき,長ねぎ	米 上白糖	水,みりん風,醤油 醤油 水,醤油,塩
		・お野菜パンケーキ/牛乳	牛乳,調整豆乳		ホットケーキミックス 野菜生活100,上白糖 サラダ油	水
16	土	・肉うどん ・キャベツののり和え ・いちごヨーグルト	豚肉,かつお節,だし昆布 ツナ,のり プレーンヨーグルト	玉ねぎ,ごぼう,小松菜 キャベツ,小松菜,人参 いちごジャム	うどん 上白糖	水,醤油,みりん風,料理酒 醤油
		・りんごゼリー/牛乳	牛乳		りんごゼリー	
19	火	・ポークカレー	豚肉	玉ねぎ,人参	米,じゃが芋,サラダ油	水,カレールウ トマトケチャップ 酢,醤油 水
		・しらすと大根のサラダ ・みそ汁	しらす干し,わかめ だし昆布,かつお節,味噌	きゅうり,大根 にら,しめじ	上白糖,ごま油	
20	水	・ごはん ・さわらのパン粉焼き ・フレンチサラダ	さわら	キャベツ,きゅうり,人参 みかん缶 人参,小松菜,玉ねぎ	米 パン粉,サラダ油 サラダ油	塩,トマトケチャップ 酢,塩
		・コンソメスープ ・混ぜこみいなり/牛乳	油揚げ,牛乳	きぬさや	じゃが芋 米,上白糖	水,コンソメ,塩 ちらし寿司の素,醤油
21	木	・ごはん ・豚肉のブルコギ(甘辛炒め)	豚肉	玉ねぎ,人参,ピーマン	米 サラダ油,上白糖,ごま油 ごま	醤油
		・ツナサラダ ・梨 ・中華スープ	ツナフレーク水煮 わかめ	ほうれん草,きゅうり,人参 梨 しいたけ,コーン		酢,醤油,マヨネーズ風 水,中華だし,醤油
22	金	・いちごクレープ/牛乳	牛乳		クレープいちご	
		・ごはん ・鶏肉のみぞれ煮 ・ポパイソテー ・みそ汁	鶏肉,かつお節,だし昆布 だし昆布,かつお節,味噌	大根 玉ねぎ,コーン,ほうれん草 なす,万能ねぎ	米 上白糖 サラダ油	水,醤油,みりん風,料理酒 醤油 水
25	月	・ごはん ・豆腐の肉そぼろがけ ・ひじきサラダ ・みそ汁	木綿豆腐,豚ひき肉 芽ひじき だし昆布,かつお節,味噌 油揚げ	玉ねぎ,にんにく,万能ねぎ きゅうり,人参,コーン キャベツ	米 片栗粉,サラダ油,サラダ油 上白糖	塩,醤油,みりん風 醤油,マヨネーズ風 水
		・ヨーグルトスコーン/牛乳	ヨーグルト,牛乳		ホットケーキミックス	
26	火	・かやくうどん	鶏肉,かつお節,だし昆布	ごぼう,大根,人参 しいたけ,いんげん もやし,小松菜 バナナ	うどん サラダ油	水,醤油,みりん風,料理酒 醤油,塩
		・小松菜と竹輪の炒め物 ・バナナ ・菜めしおにぎり/牛乳	ちくわ 牛乳	菜めし	米	
27	水	・ごはん ・魚のたつ揚げ ・トマト ・蒸し鶏中華和え ・みそ汁	ホキ 鶏 だし昆布,かつお節,味噌	しょうが トマト ちんげん菜,もやし,人参 玉ねぎ,人参	米 片栗粉,サラダ油 上白糖,ごま油	醤油,みりん風,料理酒 酢,醤油 水
		・ぶどうゼリー/せんべい/牛乳	牛乳	みかん缶	アップゼリーの素,せんべい	水
28	木	・食パン ・なかよしコーンクリームシチュー	鶏肉団子,調整豆乳	いちごジャム 玉ねぎ,人参,しめじ クリームコーン缶 ゲリンビス ブロッコリー,キャベツ オレンジ	食パン じゃが芋,サラダ油	水,シチュー
		・ブロッコリーサラダ ・オレンジ ・きなこクッキー/牛乳	ツナフレーク水煮 きな粉,牛乳		上白糖,サラダ油 小麦粉,上白糖,サラダ油	酢,醤油
29	金	・辛ごはん ・魚の塩焼き ・胡瓜の酢の物 ・りんご ・豚汁	鮭 わかめ だし昆布,かつお節,味噌 豚肉	きゅうり,キャベツ りんご 人参,ごぼう,大根,長ねぎ	米,さつま芋,ごま 上白糖	醤油,塩,みりん風,料理酒 塩 醤油,酢 水
		・みたらし豆腐団子/牛乳	絹豆腐,牛乳		白玉粉,上白糖,片栗粉	醤油,水
30	土	・焼きそば ・白菜のゆかり和え ・みそ汁	豚肉,あおさ だし昆布,かつお節,味噌 木綿豆腐,わかめ	キャベツ,人参,玉ねぎ 白菜,きゅうり,ゆかり	中華麺,サラダ油	中濃ソース 水
		・ブチシュークリーム/牛乳	牛乳		シュークリーム	

献立種類	★芝高木・幼児食			
栄養素	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	食塩相当量
平均栄養価	527 kcal	21.7 g	16.1 g	1.7 g
基準値	510 kcal	20.0g	15.0g	1.6g

※乳児は毎日10時に牛乳80cc飲んでます。