

給食献立表

2023年9月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15	金	ぶどうパン ポテトグラタン フレンチサラダ 若布スープ(若布・玉葱・ごま)	牛乳 お好み焼き 梨	ぶどうパン、じゃが芋、小麦粉、大和芋、砂糖、マヨネーズ、パン粉、油	牛乳、鶏肉、カニカマ、ベーコン、バター、卵、ピザ用チーズ、ごま、かつお節、桜エビ	玉葱、ブロッコリー、梨、人参、キャベツ、若布、マッシュルーム缶、パセリ、青のり
2・16	土	豚肉丼 ゆかり和え 味噌汁 (茄子・玉葱・油揚げ)	牛乳 かりんとうどーなつ 二色せんべい バナナ	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、味噌、油揚げ	バナナ、白菜、玉葱、人参、茄子、にら
4	月	御飯 松風焼き 小松菜の磯和え すまし汁(もやし・人参・玉葱)	牛乳 さつま芋ドッグ りんご	米、さつま芋、パン粉、ホットケーキミックス粉、油、砂糖	牛乳、豆腐、鶏挽、卵、味噌、ごま	小松菜、りんご、人参、玉葱、もやし、長葱、海苔
5・19	火	御飯 かじきの生姜焼き なすのあんかけ 味噌汁(青梗菜・長葱)	牛乳 ブルーベリーマフィン オレンジ	米、小麦粉、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、卵、さつま揚げ、バター、味噌	茄子、オレンジ、青梗菜、長葱、人参、ブルーベリー
6・20	水	ロールパン ポークビーンズ さつま芋のサラダ ヨーグルト	牛乳 ひこうきビスケット 花せんべい バナナ	ロールパン、さつま芋、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、豚肉、大豆水煮	バナナ、玉葱、キャベツ、人参、ホールトマト缶、マッシュルーム缶
7・21	木	きつねうどん じゃが芋のバター煮 胡瓜とツナの酢の物 牛乳	牛乳 おにぎり(おかか) 梨	じゃが芋、干麺、米、砂糖	牛乳、油揚げ、ツナ缶、かつお節、バター	人参、梨、玉葱、胡瓜、長葱、干椎茸
8・22	金	鶏ごぼうごはん 鯖の塩焼き 野菜炒め 味噌汁(かぶ・葉・人参・玉葱)	麦茶 ミニクロワッサン コーンスープ メロン	米、クロワッサン、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鯖、鶏挽、味噌、バター	玉葱、白菜、メロン、クリームコーン缶、人参、かぶ、かぶの葉、牛蒡、パセリ、アスパラガス
9・30	土	御飯 鶏肉のマーマレード煮 里芋の煮物 味噌汁(キャベツ・玉葱)	牛乳 どうぶつビスケット 小魚ぼんせん バナナ	米、里芋、砂糖	牛乳、鶏肉、味噌	バナナ、キャベツ、人参、マーマレード、玉葱、にんにく
11・25	月	ドライカレー 大根サラダ にら玉スープ (卵・にら・玉葱)	牛乳 杏仁豆腐 おこめリング甘ロしょうゆ味	米、砂糖、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚挽、卵、ツナ缶、バター	玉葱、大根、バナナ、人参、白桃缶、みかん缶、パイン缶、水菜、にら、ピーマン、粉寒天
12・26	火	御飯 鯖の竜田揚げ ひじきの煮物 味噌汁(小松菜・人参・えのきたけ)	牛乳 ピザトースト りんご	米、食パン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鯖、ピザ用チーズ、大豆水煮、味噌、ハム、油揚げ	りんご、小松菜、ひじき、人参、玉葱、えのきたけ、ピーマン、いんげん
13・27	水	ちゃんぽんラーメン 南瓜の味噌煮 浅漬け ヨーグルト	牛乳 おにぎり(鮭) メロン	中華麺、米、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鮭、なると、味噌、ごま	南瓜、メロン、キャベツ、かぶ、かぶの葉、もやし、人参、玉葱、コーン缶
14・28	木	御飯 すずきの梅焼き 納豆和え 豚汁(豚肉・豆腐・人参・長葱・里芋・大根)	牛乳 マドレーヌ バナナ	米、里芋、小麦粉、砂糖	牛乳、すずき、豆腐、卵、納豆、バター、豚肉、味噌	バナナ、ほうれん草、人参、大根、長葱、梅干、レモン汁
29	金	ぶどうパン クリームシチュー きんぴらサラダ りんご	牛乳 かわりきなこもち オレンジ	ぶどうパン、じゃが芋、米、砂糖、片栗粉、小麦粉、油	牛乳、鶏肉、ハム、きな粉、バター	りんご、オレンジ、玉葱、牛蒡、人参、胡瓜
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	577kcal	鉄	2.8mg
			たんぱく質	23.7g	カルシウム	262mg
			脂質	18.9g	ビタミンC	34mg
			塩分	2.8g	食物繊維	5.5g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 後期食・完了期食

2023年9月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食(I・II)		午後 後期食・完了期食(I)		午後 完了期食(II)	
1・15	金	パンがゆ・食パン ポテトのクリーム煮 野菜サラダ 野菜スープ	バター、小麦粉、牛乳 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、 ブロッコリー、人参 アスパラ、玉葱	全粥・軟飯 麻婆豆腐 大根のバター醤油焼き すまし汁	豆腐、豚挽、人参、玉葱 大根、バター オクラ、人参	軟飯 麻婆豆腐 大根のバター醤油焼き	豆腐、豚挽、人参、玉葱 大根、バター
2・16	土	全粥・軟飯 そばろ煮 ゆかり和え 味噌汁	豚挽、人参、玉葱、にら 白菜、人参、ゆかり 茄子、玉葱	全粥・軟飯 ツナの炒めもの トマト和え 味噌汁	ツナ、人参、玉葱、里芋 キャベツ、トマト、ごま塩 ほうれん草、玉葱	軟飯 ツナの炒めもの 味噌汁	ツナ、人参、玉葱、里芋 ほうれん草、玉葱
4	月	全粥・軟飯 松風焼き 磯和え 味噌汁	パン粉、牛乳、卵、ごま 鶏挽、豆腐、玉葱、長葱、 小松菜、人参、青のり 人参、玉葱	全粥・軟飯 魚の甘酢煮 さつま芋のきんぴら 味噌汁	鮭、人参、玉葱、キャベツ さつま芋、人参、ピーマン ブロッコリー、玉葱	さつま芋ドッグ 味噌汁	ホットケーキミックス粉、 卵、牛乳、さつま芋、油 ブロッコリー、玉葱
5・19	火	全粥・軟飯 煮魚 なすのあんかけ 味噌汁	かじき 茄子、人参 青梗菜、玉葱	煮込みうどん 南瓜のチーズ焼き 和えもの	うどん、豚挽、人参、 玉葱、白菜 南瓜、チーズ ほうれん草、人参、ごま塩	マフィン 野菜スープ	小麦粉、卵、牛乳、 ベーキングパウダー、 バター、砂糖 人参、玉葱、白菜
6・20	水	パンがゆ・食パン 豚挽のトマトスープ 温野菜 ヨーグルト	玉葱、トマト缶 豚挽、人参、キャベツ、 さつま芋、人参、玉葱 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 親子煮 かぶの煮物 味噌汁・フルーツ	卵、鶏挽、玉葱 かぶ、人参 小松菜、人参・バナナ	軟飯 親子煮 かぶの煮物 フルーツ	卵、鶏挽、玉葱 かぶ、人参 バナナ
7・21	木	煮込みうどん じゃが芋のバター煮 ツナ和え	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、にら じゃが芋、人参、バター ブロッコリー、人参、ツナ缶	全粥・軟飯 魚のおろし煮 おかか和え 味噌汁	たら、大根 青梗菜、人参、かつお節 ズッキーニ、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、かつお節、醤油 ズッキーニ、玉葱
8・22	金	全粥・軟飯 魚の塩焼き 野菜炒め 味噌汁	鮭、塩 白菜、アスパラ、人参、玉葱 かぶ、葉、人参、玉葱	パンがゆ・食パン そばろ炒め 冬瓜のトマト煮 コーンスープ	豚挽、人参、玉葱、ピーマン 冬瓜、トマト クリームコーン、玉葱、小麦粉、バター、牛乳	食パン そばろ炒め コーンスープ	豚挽、人参、玉葱、ピーマン クリームコーン、玉葱、 小麦粉、バター、牛乳
9・30	土	全粥・軟飯 つくね煮 里芋の煮物 味噌汁	鶏挽 里芋、人参 キャベツ、玉葱	全粥・軟飯 豆腐ステーキ 味噌炒め すまし汁	豆腐、小麦粉 小松菜、人参、玉葱 麩、人参、玉葱	軟飯 豆腐ステーキ 味噌炒め	豆腐、小麦粉 小松菜、人参、玉葱
11・25	月	全粥・軟飯 そばろ煮 大根サラダ にら玉スープ	豚挽、人参、玉葱、ピーマン 大根、人参、ツナ缶 卵、にら、玉葱	煮込みうどん 魚の味噌煮 チーズ和え	うどん、人参、玉葱、 ほうれん草 かじき ブロッコリー、人参、粉チーズ	煮込みうどん 魚の味噌煮	うどん、人参、玉葱、 ほうれん草 かじき
12・26	火	全粥・軟飯 煮魚 冬瓜の煮物 味噌汁	たら 冬瓜、人参 小松菜、人参	パンがゆ・食パン つくねのケチャップ煮 じゃが芋ソテー 野菜スープ	鶏挽、人参、玉葱、ケチャップ じゃが芋、人参、アスパラ 白菜、玉葱	食パン つくねのケチャップ煮 野菜スープ	鶏挽、人参、玉葱、 ケチャップ 白菜、玉葱
13・27	水	煮込みうどん 南瓜の味噌煮 浅漬け・ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、 玉葱、キャベツ 南瓜 かぶ、葉、プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 魚のホイル焼き ごま和え 味噌汁	鮭、人参、玉葱、ピーマン ズッキーニ、人参、ごま さつま芋、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、鮭、ごま、塩 さつま芋、玉葱
14・28	木	全粥・軟飯 魚の煮付け 納豆和え 味噌汁	すずき ほうれん草、人参、納豆 豆腐、人参、大根、里芋	そばろがゆ 茄子の旨煮 野菜スープ	米、豚挽、人参、 玉葱、青梗菜 茄子、人参 冬瓜、人参、玉葱	マドレーヌ 野菜スープ	小麦粉、卵、バター、 ベーキングパウダー、 砂糖、レモン汁 冬瓜、人参、玉葱
29	金	パンがゆ・食パン クリームシチュー 野菜サラダ フルーツ	バター、小麦粉、牛乳 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、 白菜、人参 バナナ	全粥・軟飯 オムレツ 野菜炒め 味噌汁	ケチャップ 卵、人参、玉葱、牛乳、 キャベツ、人参、玉葱 南瓜、玉葱	かわりきなこもち 味噌汁	米、片栗粉、 きな粉、砂糖、塩 南瓜、玉葱

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 初期食・中期食

2023年9月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食 I	午前 初期食 II	午前 中期食 I・II		午後 中期食 I・II	
1・15	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい ブロッコリーつぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 鶏挽のスープ煮 じゃが芋のマッシュ	鶏挽、人参、玉葱、 ブロッコリー、だし、塩 じゃが芋、だし	七倍がゆ 豆腐の煮物 煮物	豆腐、人参、玉葱、 だし、味噌 大根、だし、醤油
2・16	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 白菜つぶし	七倍がゆ 煮奴 野菜の味噌煮	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、茄子、 白菜、だし、味噌	七倍がゆ 鶏挽のトマト煮 煮浸し	鶏挽、人参、里芋、 トマト、だし、醤油 キャベツ、ほうれん草、だし
4	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 煮浸し	豆腐、人参、玉葱、 だし、味噌 小松菜、だし	七倍がゆ 煮魚 野菜の煮物	鮭、だし、醤油 人参、キャベツ、 さつま芋、だし、味噌
5・19	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ 煮魚 クタクタ煮	たら、だし、醤油 人参、玉葱、茄子、 だし、味噌	煮込みうどん そばろ煮	うどん、人参、白菜、 南瓜、だし、醤油 鶏挽、ほうれん草、だし、塩
6・20	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト さつま芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし さつま芋つぶし	パンがゆ・ヨーグルト 鶏挽の旨煮 さつま芋のマッシュ	プレーンヨーグルト 鶏挽、人参、玉葱、 キャベツ、だし、塩 さつま芋、だし	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 やわらか煮	豆腐、人参、玉葱、 だし、味噌 小松菜、かぶ、だし
7・21	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす ブロッコリーつぶし じゃが芋つぶし	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、ブロッコリー、 玉葱、じゃが芋、だし、醤油 豆腐、だし、醤油	七倍がゆ しらすのおろし煮 トロトロ煮	しらす、大根、だし 人参、玉葱、青菜、 だし、味噌
8・22	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 白菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 白菜つぶし	七倍がゆ 魚のあんかけ かぶの煮物	鮭、玉葱、白菜、 だし、醤油 かぶ、人参、だし、味噌	パンがゆ 鶏挽の旨煮 冬瓜のトマト煮	鶏挽、人参、玉葱、 だし、塩 冬瓜、トマト、だし
9・30	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ そばろ煮 野菜のに煮物	鶏挽、だし 人参、里芋、キャベツ、 だし、醤油	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 煮浸し	豆腐、だし、味噌 人参、玉葱、小松菜、 だし、醤油
11・25	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 大根ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ 豆腐の煮物 紅白煮	豆腐、玉葱、だし、醤油 大根、人参、だし	煮込みうどん 煮魚 さつま芋のマッシュ	うどん、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、醤油 鮭、ブロッコリー、だし、味噌
12・26	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 冬瓜ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 冬瓜つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ たらのやわらか煮 煮浸し	たら、人参、冬瓜、 だし、味噌 小松菜、だし、塩	パンがゆ 豆腐のクタクタ煮 トロトロ煮	豆腐、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 白菜、だし
13・27	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし 南瓜つぶし	煮込みうどん 南瓜の味噌煮	うどん、鶏挽、キャベツ、 人参、かぶ、だし、醤油 南瓜、だし、味噌	七倍がゆ 煮魚 さつま芋のマッシュ	たら、だし、味噌 さつま芋、人参、玉葱、だし
14・28	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 大根つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ しらすのトロトロ煮 煮物	しらす、ほうれん草、だし 人参、大根、里芋、 だし、味噌	七倍がゆ 鶏挽の野菜あんかけ 煮浸し	鶏挽、玉葱、冬瓜、 だし、塩 茄子、人参、醤油
29	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ そばろ煮 スープ煮	鶏挽、だし、塩 人参、玉葱、白菜、 じゃが芋、だし、醤油	七倍がゆ 煮奴 やわらか煮	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、南瓜、 キャベツ、だし、味噌

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2023年9月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1・15 金	蒸しパン	ホットケーキ粉、油	豆乳	りんご	
4 月	たらこスパゲティ	スパゲティ	たらこ	玉葱	食塩、醤油
5・19 火	サンドイッチ	食パン、砂糖	豆乳、きな粉		
6・20 水	おにぎり(昆布佃煮)	米		昆布佃煮	
7・21 木	サンドイッチ	食パン		いちごジャム	
8・22 金	おにぎり(若菜)	米			
11・25 月	メープルトースト	ロールパン、 メープルシロップ			
12・26 火	ピラフ	米	鶏挽肉	人参、玉葱、 コーン缶	食塩、コンソメ
13・27 水	サンドイッチ	食パン		りんごジャム	
14・28 木	おにぎり	米		青のり	食塩
29 金	ホットケーキ	ホットケーキ粉、 メープルシロップ	豆乳		

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



2023年9月
常盤こころ保育園

まだまだ暑い日が続いていますね。9月は朝夕の寒暖の差も激しくなります。暑かった夏の疲れがでてくるころです。体調を崩しやすくなります。早寝早起きと1日3食をきちんと食べて、生活のリズムを整えて、朝から元気に過ごせるようにしましょう。今回は「防災の日」について紹介したいと思います。

9月1日は防災の日

備蓄の方法の一つにローリングストック法があります。ローリングストック法とは、普段から少し多めに保存のできる食品を買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食材を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいこともあります。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子や食品なども賞味期限ごとに買い替えをしてローリングストックしておきましょう。食べ慣れた食品が心の癒しとなります。

*家庭備蓄の一例（1週間分 大人2人分）

- 必需品
水 2ℓ×6本×4箱（1人1日およそ3ℓ程度 飲料水+調理水）
カセットコンロ・カセットボンベ 12本
- 主食
米 2kg×2袋・カップ麺×6個・乾麺（そうめん 300g×2袋・パスタ 600g×2袋）
- 主菜
レトルト食品（牛丼の素・カレー等 18個・パスタソース 6個）
缶詰（肉・魚など）お好みのもの 18缶
- 副菜・その他
日持ちする野菜類（玉葱、じゃが芋等）
梅干し・海苔・乾燥わかめ等
野菜ジュース・果汁ジュース等
インスタントみそ汁や即席スープ
調味料（砂糖、塩、醤油、めんつゆ等）
チョコレートやビスケットなどの菓子類



*乳幼児備蓄のポイント

離乳食の備え・・・離乳食は、さまざまな調理器具を使用して作るため、災害発生時、ライフラインが停止し、調理できないことが想定されます。ビン詰やレトルトの離乳食を、少なくとも2週間分、備蓄することが推奨されます。

離乳食の利用・・・レトルトの離乳食は、月齢が進んでも、前のものを工夫して使えます。

例：①かぼちゃなどのレトルト離乳食に、大人用のかぼちゃの煮物をつぶして混ぜる。

②魚や野菜のクリーム煮などのレトルト離乳食をスープでのばして、ごはんや肉、魚にかけるソースにする。

ミルクの水・・・軟水の水を用意しておく。

食事に関してのご質問、ご相談がありましたら、栄養士にお声をかけてください。