



# 令和4年度



# 9月献立表



# なかよし保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える
1	木	ハヤシライス ささみとブロッコリーのサラダ りんご	牛乳 豆パン	牛肉・ささみ・牛乳(乳)	精白米・じゃがいも・かぼ ちゃ・ハヤシライスの素(小 麦)・マヨネーズ(卵)・ホッ ト ケーキミックス(小麦)・金時豆	たまねぎ・人参・ブロッ コリー・りんご
2	金	おじゃこご飯 チキンピタカ ポテトサラダ 小松菜のスープ	牛乳 麩のラスク	しらす干し・鶏肉・ウインナー (豚肉)・無塩バター(乳)・牛 乳(乳)	精白米・鶏卵(ピタカ)・じゃ がいも・マヨネーズ(卵)・麩 (小麦)	きゅうり・小松菜・玉ねぎ・ね ぎ
3	土	しらすときのこの和風パスタ ほうれん草とコーンの サラダ バナナ	かっぱえびせん	しらす干し	スパゲティ(小麦)・マヨネー ズ(卵)	玉ねぎ・しめじ・椎茸・マッ シュルーム・ほうれん草・コー ン・バナナ・かっぱえびせん (小麦・えび)
5	月	おじゃこご飯 唐揚げ 白菜と揚げのおかか和え じゃがいもの味噌汁	牛乳 クリームパン	しらす干し・唐揚げ(小麦)・ きざみ揚げ・かつお節・牛乳 (乳)	精白米・じゃがいも・クリー ムパン(小麦・卵・乳)	白菜・コーン・玉ねぎ・ねぎ
6	火	ごまご飯 金目鯛の煮付け 牛蒡の煮物 ほうれん草とあげの味噌汁	レディボーデンバナ アイスクリーム	きんめたい・刻み揚げ・レディ ボーデンバナアイスクリーム (乳)	精白米・ごま	ごぼう・ほうれん草・人参・ね ぎ
7	水	おじゃこご飯 筑前煮 ちくわの磯辺揚げ トマト	牛乳 ジャムカップケーキ	しらす干し・鶏肉・ちくわ・牛 乳(乳)・無塩バター(乳)	精白米・板こんにやく・天ぷら 粉(小麦・乳)・ホットケー キ ミックス(小麦)・鶏卵(ケーキ)	大根・人参・れんこん・里芋・ しいたけ・トマト・イチゴジャ ム
8	木	カレーライス ミモザサラダ ぶどうゼリー	牛乳 大学芋	牛肉・鶏卵(サラダ)・牛乳(乳)	精白米・じゃがいも・パー モンド ドカレー(小麦)・マヨネーズ (卵)・さつま芋	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ ぶどうゼリー
9	金	ロールパン ポークビーンズ かぼちゃサラダ トマト	ほうじ茶 塩昆布おにぎり	豚肉・大豆水煮・ダイスターズ (乳)	ロールパン(小麦)・じゃがい も・マヨネーズ(卵)・精白米	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・塩昆 布
10	土	焼きそば 豆腐サラダ フルーツ缶	アスパラガスビスケッ ト	豚肉・豆腐	中華そば(小麦)	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピー マン・きゅうり・フルーツ缶・ アスパラガスビスケット(小麦)
12	月	おじゃこご飯 キャベツメンチカツ ブロッコリーのツナサラダ 野菜スープ	牛乳 レモンケーキ	しらす干し・キャベツメンチカ ツ(小麦・卵・乳・豚肉)・ツナ フレーク・牛乳(乳)	精白米・マヨネーズ(卵)	ブロッコリー・大根・人参・玉 ねぎ・コーン・レモンケーキ(小 麦・卵・乳)
13	火	ごまご飯 白身魚フライ 野菜の五目煮 青梗菜と麩のすまし汁	牛乳 さつまいも蒸しパン	白身魚フライ(小麦)・大豆水 煮・牛乳(乳)	精白米・ごま・タルタルソー ス(卵)・板こんにやく・さつま 芋・蒸しパンミックス(小麦・ 卵)	人参・しいたけ・青梗菜・麩(小 麦)・ねぎ
14	水	ビビンバ 春雨サラダ 黄桃缶	牛乳 食パンラスク	合挽きミンチ(豚)・ハム(卵・豚 肉)・牛乳(乳)・無塩バター(乳)	精白米・錦糸卵(卵)・食パン (小麦)	ほうれん草・人参・もやし・ きゅうり・黄桃缶
15	木	おじゃこご飯 ずき焼き風煮 ブロッコリーとチーズのサラダ	フルーツヨーグルト	しらす干し・牛肉・焼き豆腐・ チーズ(乳)・ヨーグルト	精白米・糸こんにやく・マヨ ネーズ(卵)	白菜・人参・ブロッコリー・黄 桃缶・みかん缶
16	金	ミルクパン 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ 小松菜のスープ	ほうじ茶 ふりかけおにぎり	ハンバーグ(小麦・乳・豚肉)・ ウインナー(豚肉)・かつおふり かけ	ミルクパン(乳・卵・小麦)・ じゃがいも・マヨネーズ(卵)・ 精白米	きゅうり・小松菜・玉ねぎ・ね ぎ

日	曜	昼食	おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える
17	土	ナポリタンスパゲティ アスパラとコーンのサラダ バナナ	動物ビスケット	ベーコン(卵・乳・豚肉)	スパゲティ(小麦)・マヨネー ズ(卵)	たまねぎ・マッシュルーム・人 参・アスパラ・コーン・バナ ナ・動物ビスケット(小麦)
20	火	ごまご飯 鍛たらの西京焼き もやしとほうれん草の和え物 かぶとわかめのすまし汁	牛乳 ココアクッキー	鍛たら・牛乳(乳)・無塩バター (乳)	精白米・ごま	もやし・ほうれん草・人参・か ぶ・わかめ・ねぎ・ココア
21	水	ロールパン 鶏肉の照り焼き 野菜炒め 春雨と卵の中華スープ	牛乳 バナナ	鶏肉・牛乳(乳)・春雨	ロールパン(小麦)・鶏卵(スー プ)	キャベツ・人参・玉ねぎ・ね ぎ・バナナ
22	木	おじゃこご飯 肉じゃが ほうれん草の和え物	牛乳 ジャムサンド	しらす干し・牛肉・ささみ・牛 乳(乳)	精白米・じゃがいも・糸こん にやく・食パン(小麦)	玉ねぎ・人参・いんげん・ほう れん草・イチゴジャム
24	土	けんちんうどん ほうれん草の和え物 フルーツカクテル缶	ベジタべる	鶏肉	うどん(小麦)	牛蒡・人参・大根・里芋・ね ぎ・ほうれん草・えのき・フ ルーツカクテル缶・ベジタべる (小麦)
26	月	ごまご飯 鮭のムニエル もやしとコーンのサラダ 青梗菜と卵の味噌汁	牛乳 黄金マカロニ	鮭・無塩バター(乳)・牛乳 (乳)・きな粉	精白米・ごま・鶏卵(味噌汁)・ マカロニ(小麦)	もやし・コーン・人参・青梗 菜・ねぎ
27	火	おじゃこご飯 八宝菜 小松菜のおひたし	牛乳 ジャムホットケーキ	しらす干し・豚肉・牛乳(乳)	精白米・うずら卵(八宝菜)・ ホットケーキミックス(小麦)	白菜・人参・玉ねぎ・ピーマ ン・しいたけ・小松菜・イチゴ ジャム
28	水	おじゃこご飯 鶏肉のマヨネ和え キャベツとカニカマのサラダ 白菜のスープ	牛乳 ミニポテト	しらす干し・鶏肉・カニカマ(小 麦・卵・カニ)・牛乳(乳)	精白米・マヨネーズ(卵)・ミニ ポテト	ねぎ・キャベツ・白菜・人参
29	木	ふりかけご飯 コーンロッケ ブロッコリー チャブチェ	フルーツポンチ	かつおふりかけ・コーンロッケ (小麦・乳)・牛肉・春雨・ 牛乳(乳)	精白米・マヨネーズ(卵)	ブロッコリー・人参・玉ねぎ・ 黄桃缶・みかん缶
30	金	ミニホットドック フライドポテト 野菜スープ	ほうじ茶 おかかおにぎり	ウインナー(小麦・卵・乳・豚 肉)・花かつお	ロールパン(小麦)・フライドポ テト・じゃがいも・精白米	キャベツ・トマト・人参・たま ねぎ・ブロッコリー

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。  
 ※アレルギーの除去食、体調不良のお子様には  
 別メニューで対応します。  
 ※おやつは赤字は保育園で手作りしています。





# 令和4年9月献立表(初期・中間期・後期)

# なかよし保育園

日 曜	昼食	おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える
1 木	おかゆ 鶏じゃが ブロッコリーの煮付け	ベビーポーロ	牛肉・ささみ	精白米・じゃがいも・かぼちゃ	たまねぎ・人参・ブロッコリー・ベビーポーロ
2 金	パン粥 ささみとじゃが芋の煮物 小松菜のスープ	おかゆ	鶏肉	食パン・じゃがいも・精白米	きゅうり・小松菜・玉ねぎ
3 土	にゅうめん ほうれん草の和え物 バナナ	ハイハイン	ささみ	そうめん	玉ねぎ・ほうれん草・バナナ・ハイハイン
5 月	おかゆ ささみと白菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	お野菜スナック	ささみ	精白米・じゃがいも	白菜・玉ねぎ・お野菜スナック
6 火	おかゆ カレイの野菜あんかけ ほうれん草の和え物	ヨーグルト	カレイ・ヨーグルト	精白米	白菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草
7 水	おかゆ 筑前煮 トマト	ひじきせんべい	しらす干し・鶏肉	精白米	大根・人参・里芋・トマト
8 木	おかゆ 鶏じゃが ほうれん草の和え物	ふかし芋	鶏肉	精白米・じゃがいも・さつまい	玉ねぎ・人参
9 金	パン粥 ポークビーンズ かぼちゃ煮	おかゆ	豚肉・大豆水煮	ロールパン・じゃがいも・精白米	玉ねぎ・人参・かぼちゃ
10 土	にゅうめん 豆腐煮 バナナ	野菜せんべい	豚肉・豆腐	そうめん	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン・野菜せんべい
12 月	ご飯 ブロッコリーとツナの 和え物 野菜スープ	牛乳 お魚せんべい	ツナフレーク	精白米	ブロッコリー・大根・人参・玉ねぎ・お魚せんべい
13 火	おかゆ たらと野菜の煮物 青梗菜と麩のすまし汁	ふかし芋	たら・大豆水煮	精白米・さつまい	人参・青梗菜・麩
14 水	おじや きゅうりの和え物 黄桃缶	パン粥	鶏ミンチ・牛乳	精白米・錦糸卵・食パン	ほうれん草・人参・きゅうり・黄桃缶
15 木	おかゆ 野菜煮 ブロッコリーの和え物	ヨーグルト	ささみ・ヨーグルト	精白米	白菜・人参・麩・ブロッコリー
16 金	ばんかゆ ミンチとじゃが芋煮 小松菜のスープ	おかゆ	鶏ミンチ・牛乳	食パン・じゃがいも・精白米	きゅうり・小松菜・玉ねぎ

日 曜	昼食	おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える
17 土	うどんのトマト煮 キャベツ煮 バナナ	小松菜せんべい	ささみ	うどん	たまねぎ・人参・トマトピューレ・バナナ・小松菜せんべい
20 火	おかゆ 鰹たららの煮付け ほうれん草の和え物	ベビーポーロ	赤魚・牛乳	精白米	ほうれん草・人参ベビーポーロ
21 水	パン粥 ささみの煮付け 野菜煮	バナナ	鶏肉	食パン・ささみ	キャベツ・人参・玉ねぎ・バナナ
22 木	おかゆ とりじゃが ほうれん草の和え物	パン粥	ささみ	精白米・じゃがいも・食パン	玉ねぎ・人参・ほうれん草
24 土	うどん ほうれん草の和え物 みかん缶	野菜ハイハイン	鶏肉	うどん	人参・大根・里芋・ほうれん草・みかん缶・野菜ハイハイン
26 月	おかゆ カレイの煮付け 青梗菜の味噌汁	お野菜スナック	カレイ	精白米	人参・青梗菜・お野菜スナック
27 火	おかゆ 八宝菜 小松菜のおひたし	お魚スナック	豚肉	精白米	白菜・人参・玉ねぎ・ピーマン・小松菜・お魚スナック
28 水	おかゆ ささみとキャベツ煮 白菜のスープ	ポテト煮	鶏肉	精白米・じゃがいも	キャベツ・白菜・人参
29 木	おかゆ 野菜煮 トマトスープ	みかん缶	ささみ・ツナ	精白米・じゃがいも	人参・玉ねぎ・みかん缶
30 金	パン粥 ポテト煮 野菜のスープ	おかゆ	ささみ	食パン・じゃがいも・精白米	キャベツ・トマト・人参・たまねぎ・ブロッコリー

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。  
 ※アレルギーの除去食、体調不良のお子様には  
 別メニューで対応します。  
 ※離乳食の進み具合により変更します。





令和4年度

# 9月献立表(完了期)

なかよし保育園

			赤	黄	緑	
日	曜	昼食	おやつ	血や肉になる	熱や力となる	調子を整える
1	木	軟飯 肉じゃがが ささみとブロッコリーの 煮付け	牛乳 ベビーポーロ	牛肉・ささみ・牛乳	精白米・じゃがいも・かぼ ちゃ・ロールパン	たまねぎ・人参・ブロッコ リー・ベビーポーロ
2	金	軟飯 鶏肉の煮付け ポテト煮 小松菜のスープ	牛乳 麩のラスク	鶏肉・牛乳(乳)	精白米・じゃがいも・麩	きゅうり・小松菜・玉ねぎ
3	土	にゅうめん ほうれん草の和え物 バナナ	ハイハイン	ささみ	そうめん	玉ねぎ・ほうれん草・バナナ・ ハイハイン
5	月	軟飯 鶏の煮付け 白菜のおかか和え じゃがいもの味噌汁	牛乳 お野菜スナック	鶏肉・牛乳	精白米・じゃがいも・ロールパ ン	白菜・コーン・玉ねぎ・お野菜 スナック
6	火	軟飯 きんめたいの煮付け ほうれん草の味噌汁	レディボーデンバナラ アイスクリーム	きんめたい・レディボーデンバ ニラアイスクリーム	精白米	ほうれん草・人参
7	水	軟飯 筑前煮 トマト	牛乳 ひじきせんべい	しらす干し・鶏肉・牛乳	精白米	大根・人参・里芋・トマト
8	木	軟飯 肉じゃがが ぶどうゼリー	牛乳 ふかし芋	鶏肉・牛乳	精白米・じゃがいも・さつま芋	玉ねぎ・人参・ぶどうゼリー
9	金	ロールパン ポークビーンズ かぼちゃ煮	ほうじ茶 おにぎり	豚肉・大豆水煮	ロールパン・じゃがいも・精白 米	玉ねぎ・人参・かぼちゃ
10	土	にゅうめん 豆腐煮 バナナ	野菜せんべい	豚肉・豆腐	そうめん	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピー マン・きゅうり・フルーツ缶
12	月	軟飯 ブロッコリーとツナの 和え物 野菜スープ	牛乳 お魚せんべい	ツナフレーク・牛乳	精白米	ブロッコリー・大根・人参・玉 ねぎ・お魚せんべい
13	火	軟飯 たらの煮付け 野菜の五百煮 青梗菜と麩のすまし汁	牛乳 ふかし芋	たら・大豆水煮・牛乳	精白米・さつま芋	人参・青梗菜・麩
14	水	おじや 春雨の和え物 黄桃缶	牛乳 食パン	鶏ミンチ・牛乳	精白米・錦糸卵・食パン	ほうれん草・人参・きゅうり・ 黄桃缶
15	木	軟飯 すき焼き風煮 ブロッコリーの和え物	フルーツヨーグルト	牛肉・焼き豆腐・ヨーグルト	精白米	白菜・人参・麩・ブロッコ リー・黄桃缶・みかん缶
16	金	ロールパン 照り焼きハンバーグ 小松菜のスープ	ほうじ茶 ふりかけおにぎり	ハンバーグ・かつおふりかけ	ミルクパン・じゃがいも・精白 米	きゅうり・小松菜・玉ねぎ

			赤	黄	緑	
日	曜	昼食	おやつ	血や肉になる	熱や力となる	調子を整える
17	土	うどん アスパラとコーンのサラダ バナナ	小松菜せんべい	ささみ	うどん	たまねぎ・人参・アスパラ・ コーン・バナナ・かつばえびせ ん(えび・小麦)
20	火	軟飯 銀たらの西京焼き ほうれん草の和え物 かぶとわかめのすまし汁	牛乳 ベビーポーロ	銀たら・牛乳	精白米	ほうれん草・人参・かぶ・わか め・ベビーポーロ
21	水	ロールパン 鶏肉の照り焼き 野菜炒め 春雨と卵の中華スープ	牛乳 バナナ	鶏肉・牛乳・春雨	ロールパン・鶏卵	キャベツ・人参・玉ねぎ・ね ぎ・バナナ
22	木	軟飯 肉じゃがが ほうれん草の和え物	牛乳 食パン	牛肉・牛乳	精白米・じゃがいも・食パン	玉ねぎ・人参・いんげん・ほう れん草
24	土	けんちんうどん ほうれん草の和え物 フルーツカクテル缶	野菜ハイハイン	鶏肉	うどん	人参・大根・里芋・ほうれん 草・フルーツカクテル缶・野菜 ハイハイン
26	月	軟飯 鮭の煮付け 青梗菜と卵の味噌汁	牛乳 お野菜スナック	鮭・牛乳(乳)・きな粉	精白米・鶏卵・マカロニ	人参・青梗菜・お野菜スナック
27	火	軟飯 八宝菜 小松菜のおひたし	牛乳 お魚スナック	豚肉・牛乳	精白米・うずら卵	白菜・人参・玉ねぎ・ピーマ ン・小松菜・お魚スナック
28	水	軟飯 鶏肉の煮付け キャベツの和え物 白菜のスープ	牛乳 ポテト煮	鶏肉・牛乳	精白米・じゃがいも	キャベツ・白菜・人参
29	木	ふりかけ軟飯 ポテトとブロッコリー煮 チャブチェ	フルーツポンチ	かつおふりかけ・牛肉・春雨・ 牛乳	精白米・じゃがいも	ブロッコリー・人参・玉ねぎ・ 黄桃缶・みかん缶
30	金	ロールパン ポテト煮 野菜のスープ	ほうじ茶 おかかおにぎり	ささみ・花かつお	ロールパン・じゃがいも・精白 米	キャベツ・トマト・人参・たま ねぎ・ブロッコリー

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。  
 ※アレルギーの除去食、体調不良のお子様には  
 別メニューで対応します。  
 ※離乳食の進み具合により変更します。

