

2022年

9月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1	・ 木	白身魚と野菜のみそ汁（スキム入り） 切干大根と油揚げの卵とじ きのこごはん	ラッシー（スキム） チーズトースト	白身魚・脱脂粉乳・鶏卵・油揚げ・ドリンクヨーグルト・スイスチーズ・鶏肉	三温糖・食パン・精白米・押麦	とうがん・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・切干だいこん・にら・生しいたけ・しめじ	食塩・清酒・昆布だし・米みそ・麦みそ・煮干しだし・濃口しょうゆ・みりん
2	・ 金	麦ごはん（全園児用） 厚揚げのきのこあん 清汁（かまぼこ）	豆乳 ツナごはん（おやつ）	厚揚げ・豚ひき肉・かまぼこ・調整豆乳・まぐろ油漬缶	精白米・押麦・植物油・片栗粉・ごま油	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・乾しいたけ・しょうが・にんにく・冷凍グリーンピース・こまつな	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・オスターソース・中華スープの素・かつお昆布だし・食塩・みりん
3	・ 土	焼き肉パスタ なし(70g)	牛乳 カステラ	豚肉・牛乳	パゲティ・植物油・三温糖・すりごま・カステラ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・にんにく・しょうが・なし	濃口しょうゆ・みりん・清酒
5	・ 月	麦ごはん（全園児用） ひじき入りつくね焼き サラダ菜(7g) 納豆汁	アイスクリーム ビスケット	鶏ひき肉・木綿豆腐・ひじき・あおのり・納豆・アイスクリーム	精白米・押麦・植物油・ビスケット	しょうが・たまねぎ・にんじん・サラダ・だいこん・青ねぎ	米みそ・煮干しだし・麦みそ
6	・ 火	麦ごはん（全園児用） 白身魚のカレーマリネ ベーコンスープ	スキムミルク おからマフィン	白身魚・ベーコン・脱脂粉乳・鶏卵・おから・牛乳	精白米・押麦・小麦粉・植物油・三温糖・バター	トマト・きゅうり・たまねぎ・レモン（汁使用）・かぼちゃ・にんじん・オクラ	食塩・カレー粉・鳥がらだし・ベーキングパウダー
7	・ 水	麦ごはん（全園児用） 高野豆腐と野菜の含め煮 わかめスープ（たまねぎ）	スキムミルク マーラーカオ（中国風蒸しパン）	鶏肉・高野豆腐・塩わかめ・コンデンスミルク	精白米・押麦・植物油・三温糖・ごま油・小麦粉・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーンピース・青ねぎ	清酒・かつおだし・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・ベーキングパウダー・重曹
8	・ 木	麦ごはん（全園児用） 魚の照り焼き おからのソテー けんちん汁	豆乳 なし(70g) かりんとう	白身魚・鶏肉・厚揚げ・調整豆乳	精白米・押麦・三温糖・植物油・白玉ふ・じゃがいも・かりんとう	しょうが・オクラ・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ・なし	みりん・濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし
9	・ 金	ロールパン（全園児用） なすのミートソース煮 じゃこサラダ	スキムミルク みたらしポテト	牛ひき肉・ベーコン・ゆでだいず・粉チーズ・しらす干し・脱脂粉乳	ロールパン・パン粉・三温糖・植物油・ごま油・さつまいも・片栗粉	なす・たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり	トマトチャップ・コンソメ・オスターソース・濃口しょうゆ・ローリエ・食塩（塩もみ用）・食酢・みりん
10	・ 土	チャンポン ヨーグルト（固形）	牛乳 サブレ バナナ(75g)	豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ・加糖ヨーグルト・牛乳	中華めん・ごま油・サブレ	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・パサ	食塩・ガーリックパウダー・濃口しょうゆ・清酒・中華スープの素・鳥がらだし
12	・ 月	麦ごはん（全園児用） 稲穂揚げ トマト(32g) 春雨のみそ汁	スキムミルク 豆乳ゼリー	鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳・豆乳・粉寒天	精白米・押麦・植物油・片栗粉・揚げ油・はるさめ・じゃがいも・三温糖・いちごジャム	にんじん・にら・トマト・キャベツ・青ねぎ	食塩・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
13	火	ぶどうパン ビーフシチュー コールスロー	牛乳 ☆かぼちゃのスキムモンブラン	牛肉・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・牛乳	ぶどうパン・じゃがいも・マーガリン・ドミグラスソース・ビーフシチューの素・マヨネーズ・生クリーム（植物性）・三温糖・クラッカー	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・トマトピューレ・キャベツ・ホールコン缶・かぼちゃ（皮なし）・干しぶどう	鳥がらだし・トマトチャップ・食塩・バリエーション
14	・ 水	麦ごはん（全園児用） 鶏肉のさっぱり煮 レタス(12g) チャンプル	スキムミルク 焼きいも	鶏もも・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・三温糖・ごま油・さつまいも	しょうが・にんにく・レタス・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・黄ピーマン・こまつな・もやし	食酢・濃口しょうゆ・清酒・食塩
27	火	麦ごはん（全園児用） ビーフシチュー コールスロー	豆乳 かぼちゃのミルクきんとん	牛肉・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・調整豆乳	精白米・押麦・じゃがいも・マーガリン・ドミグラスソース・ビーフシチューの素・マヨネーズ・生クリーム（植物性）・三温糖	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・トマトピューレ・キャベツ・ホールコン缶・かぼちゃ	鳥がらだし・トマトチャップ・食塩・バリエーション

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	524	19.7	14.9	256	2.8	207	0.31	0.41	24	5.5	2.0
保育所(園)における 給与栄養量の目標	575	19～29	13～19	260	2.5(～11)	215	0.3	0.4	22.5	3.6	2.1未満