

2022年

9月 給食献立表

3歳未満児

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	きのこごはん 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	牛乳（未満児） せんべい7g（未満児） ラッシー（スキム） チーズトースト	牛乳・鶏肉・白身魚・ 脱脂粉乳・鶏卵・油揚げ・ ト・リンキョークルト・スライスチーズ	せんべい・精白米・押麦・ 三温糖・食パン	生しいたけ・しめじ・とうが ん・たまねぎ・にんじん・青 ねぎ・切干だいこん・にら	食塩・清酒・みりん・濃 口しょうゆ・昆布だし・ 米みそ・麦みそ・煮干し だし
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）	牛乳（未満児） バナナ75g（未満児） 豆乳 ツナごはん（おやつ）	牛乳・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	バナ・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・オスターズ・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（未満児） チーズ10g（未満児） 牛乳 カステラ	牛乳・プロセスチーズ・豚肉	パグティ・植物油・三温 糖・すりごま・カステラ	たまねぎ・にんじん・ビー 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	牛乳（未満児） バナナ75g（未満児） アイスクリーム ビスケット	牛乳・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	バナ・たまねぎ・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 ペーコンスープ	牛乳（未満児） ウエハース7g（未満児） スキムミルク おからマフィン	牛乳・白身魚・ペーコン・ 脱脂粉乳・鶏卵・おから	ウエハース・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・ペーキングパウダー
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）	牛乳（未満児） キウイフルーツ50g（未満児） スキムミルク マーマレード（中国産黒しパン）	牛乳・鶏肉・高野豆 腐・塩わかめ・脱脂粉 乳・鶏卵・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	キウイフルーツ・たまねぎ・にん じん・乾しいたけ・冷凍グ リンピース・青ねぎ	清酒・かつおだし・濃口 しょうゆ・鳥がらだし・ 食塩・ペーキングパウダー・重 曹
8	・ 木	麦ごはん（全園児用） 魚の照り焼き おくらソーテー けんちん汁	牛乳（未満児） バナナ75g（未満児） 豆乳 なし(70g) かりんとう	牛乳・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 じやがいも・かりんとう	バナ・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	牛乳（未満児） せんべい7g（未満児） スキムミルク みたらしポテト	牛乳・牛ひき肉・ペー コン・ゆでだいず・粉チ ーズ・しらす干し・脱脂 粉乳	せんべい・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 ズ・濃口しょうゆ・ローレ ・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（未満児） オレンジ50g（未満児） 牛乳 サブレ バナナ(75g)	牛乳・豚肉・あさり水 煮缶・かまぼこ・加糖 ヨーグルト	中華めん・ごま油・サ ブレ	パプリカ・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・バナ	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	牛乳（未満児） ウエハース7g（未満児） スキムミルク 豆乳ゼリー	牛乳・鶏ひき肉・鶏 卵・木綿豆腐・脱脂粉 乳・豆乳・粉寒天	ウエハース・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（未満児） みかん(缶)（未満児） 牛乳 ☆かぼちゃのスキムモンブラン	牛乳・牛肉・脱脂粉 乳・まぐろ油漬缶	ぶどうパン・じゃがい も・マーガリン・ト・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	みかん缶・たまねぎ・にん じん・冷凍グリンピース・トマトビ ュレ・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・ペーキングパウダー
14	・ 水	麦ごはん（全園児用） 清汁（えのきたけ・にんじん） 鶏肉のさっぱり煮 レタス(12g) チャンプル	牛乳（未満児） もも(缶)30g（未満児） スキムミルク 焼きいも	牛乳・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	もも缶・えのきたけ・にん じん・しょうが・にんにく・レ タス・たまねぎ・赤ピーマン・黄 ピーマン・こまつな・もやし	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・食酢・清酒
27	火	麦ごはん（全園児用） ビーフシチュー コールスロー	牛乳（未満児） チーズ10g（未満児） 豆乳 かぼちゃのミルクきんとん	牛乳・プロセスチーズ・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・ト・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 リンピース・トマトビュレ・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・ペーキングパウダー

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	465	17.4	13.8	263	2.2	192	0.28	0.41	25	4.7	1.8
保育所(園)における 給与栄養量の目標	460	15～23	10～15	220	2.3(～10)	190	0.3	0.30	20	設定なし	1.9未満