

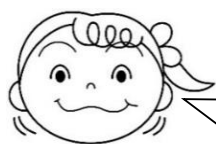


# 令和5年9月分保育所給食予定表

日 曜	献立名	おやつ		材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
		午前(未満児)	午後(全 員)	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	食パン ジャム 魚のけちゃップ和え もやしのハムサラダ 豆腐と野菜のスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 ぶどうゼリー お菓子	食パン/ジャム/かたくり粉/米白絞油/三温糖/ごま/ぶどうゼリー/お菓子	かじき/ハム/油揚げ/豆腐/牛乳	しょうが/にんにく/もやし/きゅうり/にんじん/こまつな/コーン缶/玉ねぎ	1食時 - 597 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.2 g
2 土	豚丼 みそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	麦茶 チョコサンド	精白米/強化米/三温糖/コッペパン/チョコレートクリーム	豚肉/油揚げ/みそ/牛乳/わかめ	にんじん/玉ねぎ/ねぎ/しょうが/バナナ	1食時 - 598 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.3 g
4 月	ご飯 あじの蒲焼き風 切り干し大根煮 みそ汁	牛乳 きなこせんべい	牛乳 フルーツミックス	精白米/強化米/かたくり粉/米白絞油/三温糖/ Mascottoゼリー	あじ/油揚げ/みそ/牛乳	切干大根/にんじん/玉ねぎ/えのきたけ/キャベツ/みかん缶/パイン缶/もも缶	1食時 - 544 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.8 g
5 火	ご飯 さけのレモン醤油焼き きゅうりと大豆のサラダ すまし汁	麦茶 ヨーグルト	牛乳 アップルドーナッツ	精白米/強化米/三温糖/マヨネーズ/ごま/焼きふ/薄力粉/米白絞油	さけ/大豆/チーズ/ハム/わかめ/なると/牛乳/たまご	レモン/きゅうり/にんじん/りんご	1食時 - 585 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.1 g
6 水	ロールパン 豆腐ハンバーグ 三色ポテト ジュリアンスープ	牛乳 クラッカー	麦茶 おにぎり	ロールパン/パン粉/じゃがいも/バター/マヨネーズ/精白米/強化米/ごま	豆腐/豚肉/牛乳/たまご/ベーコン/ハム/鮭フレーク	玉ねぎ/グリーンピース/コーン缶/にんじん/とうみょう	1食時 - 580 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g
7 木	ご飯 鶏のからあげ 五目和え みそ汁	牛乳 ミニぼん菓子	牛乳 マカロニ安倍川	精白米/強化米/かたくり粉/米白絞油/三温糖/ごま/マカロニ	鶏肉/油揚げ/ひじき/豆腐/わかめ/みそ/牛乳/きな粉	しょうが/にんにく/こまつな/もやし/にんじん/玉ねぎ	1食時 - 583 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.7 g
8 金	食パン ジャム かぼちゃグラタン キャベツサラダ 小松菜のスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 ラフランスゼリー お菓子	食パン/ジャム/米サラダ油/マカロニ/バター/薄力粉/パン粉/三温糖/ラフランスゼリー/お菓子	鶏肉/脱脂粉乳/粉チーズ/ベーコン/牛乳	かぼちゃ/玉ねぎ/にんじん/キャベツ/きゅうり/コーン缶/こまつな	1食時 - 544 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.1 g
9 土	鶏ごぼううどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	麦茶 ジャムパン	うどん/三温糖/食パン/ジャム	鶏肉/牛乳	ごぼう/にんじん/だいこん/バナナ	1食時 - 512 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 2.0 g
11 月	麦ご飯 ポークカレー もやしときゅうりのナムル パイン缶	牛乳 あられ	牛乳 シュガートースト	精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/ごま/三温糖/ごま油/食パン/バター/グラニュー糖	豚肉/牛乳	にんじん/玉ねぎ/グリーンピース/もやし/きゅうり/パイン缶	1食時 - 666 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 2.3 g
12 火	ご飯 ぶりの照り焼き おかか和え うどん入り五目汁	牛乳 せんべい	牛乳 ウィンナーまん	精白米/強化米/うどん/強力粉/薄力粉/三温糖/米サラダ油	ぶり/かつお節/豆腐/油揚げ/牛乳/ウィンナー	キャベツ/ほうれんそう/にんじん/だいこん/こまつな	1食時 - 639 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 2.3 g
13 水	ロールパン 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーのサラダ コーンクリームスープ	牛乳 ウエハース	牛乳 スイートポテト	ロールパン/マヨネーズ/パン粉/三温糖/米サラダ油/バター/薄力粉/さつまいも	鶏肉/粉チーズ/ベーコン/脱脂粉乳/牛乳/たまご	パセリ/ブロッコリー/クリームコーン/玉ねぎ	1食時 - 645 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 2.0 g
14 木	ご飯 炒り鶏 きゅうりのごま酢和え みそ汁	牛乳 ビスケット	牛乳 にんじんケーキ	精白米/強化米/じゃがいも/こんにやく/米サラダ油/三温糖/ごま/ごま油/ホットケーキミックス/バター	鶏肉/油揚げ/みそ/牛乳/たまご	ごぼう/にんじん/れんこん/しいたけ/さやいんげん/きゅうり/ほうれんそう/玉ねぎ/レモン	1食時 - 568 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.1 g
15 金	食パン ジャム 魚のけちゃップ和え もやしのハムサラダ 豆腐と野菜のスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 ぶどうゼリー お菓子	食パン/ジャム/かたくり粉/米白絞油/三温糖/ごま/ぶどうゼリー/お菓子	かじき/ハム/油揚げ/豆腐/牛乳	しょうが/にんにく/もやし/きゅうり/にんじん/こまつな/コーン缶/玉ねぎ	1食時 - 597 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.2 g
16 土	豚丼 みそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	麦茶 チョコサンド	精白米/強化米/三温糖/コッペパン/チョコレートクリーム	豚肉/油揚げ/みそ/牛乳/わかめ	にんじん/玉ねぎ/ねぎ/しょうが/バナナ	1食時 - 598 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.3 g
18 月	敬 老 の 日						

日 曜	献立名	おやつ		材 料 名			栄 養 (3歳以)
		午前(未満児)	午後(全 員)	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 火	ご飯 さけのレモン醤油焼き きゅうりと大豆のサラダ すまし汁	麦茶 ヨーグルト	牛乳 アップルドーナッツ	精白米/強化米/三温糖/マヨネーズ/ごま/焼きふ/薄力粉/米白絞油	さけ/大豆/チーズ/ハム/わかめ/なると/牛乳/たまご	レモン/きゅうり/にんじん/りんご	たんぱく質 脂 質 食塩相当量
20 水	ロールパン 豆腐ハンバーグ 三色ポテト ジュリアンスープ	牛乳 クラッカー	麦茶 おにぎり	ロールパン/パン粉/じゃがいも/バター/マヨネーズ/精白米/強化米/ごま	豆腐/豚肉/牛乳/たまご/ベーコン/ハム/鮭フレーク	玉ねぎ/グリーンピース/コーン缶/にんじん/とうみょう	たんぱく質 脂 質 食塩相当量
21 木	ご飯 鶏のからあげ 五目和え みそ汁	牛乳 ミニぼん菓子	牛乳 マカロニ安倍川	精白米/強化米/かたくり粉/米白絞油/三温糖/ごま/マカロニ	鶏肉/油揚げ/ひじき/豆腐/わかめ/みそ/牛乳/きな粉	しょうが/にんにく/こまつな/もやし/にんじん/玉ねぎ	たんぱく質 脂 質 食塩相当量
22 金	食パン ジャム かぼちゃグラタン キャベツサラダ 小松菜のスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 ラフランスゼリー お菓子	食パン/ジャム/米サラダ油/マカロニ/バター/薄力粉/パン粉/三温糖/ラフランスゼリー/お菓子	鶏肉/脱脂粉乳/粉チーズ/ベーコン/牛乳	かぼちゃ/玉ねぎ/にんじん/キャベツ/きゅうり/コーン缶/こまつな	たんぱく質 脂 質 食塩相当量
23 土	<h1>秋 分 の 日</h1>						
25 月	麦ご飯 ポークカレー もやしときゅうりのナムル パイン缶	牛乳 あられ	牛乳 シュガートースト	精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/ごま/三温糖/ごま油/食パン/バター/グラニュー糖	豚肉/牛乳	にんじん/玉ねぎ/グリーンピース/もやし/きゅうり/パイン缶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量
26 火	ご飯 ぶりの照り焼き おかか和え うどん入り五目汁	牛乳 せんべい	牛乳 ウィンナーまん	精白米/強化米/うどん/強力粉/薄力粉/三温糖/米サラダ油	ぶり/かつお節/豆腐/油揚げ/牛乳/ウィンナー	キャベツ/ほうれんそう/にんじん/だいこん/こまつな	たんぱく質 脂 質 食塩相当量
27 水	ロールパン 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーのサラダ コーンクリームスープ	牛乳 ウエハース	牛乳 スイートポテト	ロールパン/マヨネーズ/パン粉/三温糖/米サラダ油/バター/薄力粉/さつまいも	鶏肉/粉チーズ/ベーコン/脱脂粉乳/牛乳/たまご	パセリ/ブロッコリー/クリームコーン/玉ねぎ	たんぱく質 脂 質 食塩相当量
28 木	ご飯 炒り鶏 きゅうりのごま酢和え みそ汁	牛乳 ビスケット	牛乳 にんじんケーキ	精白米/強化米/じゃがいも/こんにゃく/米サラダ油/三温糖/ごま/ごま油/ホットケーキミックス/バター	鶏肉/油揚げ/みそ/牛乳/たまご	ごぼう/にんじん/れんこん/しいたけ/さやいんげん/きゅうり/ほうれんそう/玉ねぎ/レモン	たんぱく質 脂 質 食塩相当量
29 金	食パン ジャム きすのフリッター カラフルサラダ わかめスープ	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 お月見ゼリー お菓子	食パン/ジャム/薄力粉/米白絞油/マカロニ/米サラダ油/マヨネーズ/お月見ゼリー/お菓子	きす/牛乳/粉チーズ/ツナ缶/わかめ	パセリ/コーン缶/きゅうり/にんじん/ピーマン/玉ねぎ	たんぱく質 脂 質 食塩相当量
30 土	ナポリタン ポイルウィンナー バナナ 牛乳	麦茶 乳児用お菓子	牛乳 ジャムパン	スパゲッティ/米サラダ油/食パン/ジャム	豚肉/ベーコン/粉チーズ/ウィンナー/牛乳	にんにく/玉ねぎ/マッシュルーム/にんじん/ピーマン/バナナ	たんぱく質 脂 質 食塩相当量

※保育園の行事等により、献立を変更する場合があります。  
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。



今月のかみかみメニューは、「鶏のからあげ」です。  
がぶり！と前歯でかじりとり、奥歯でしっかりとかみましょ。

値

(上児)

585 kcal

27.6 g

21.9 g

2.1 g

580 kcal

19.7 g

19.6 g

2.1 g

583 kcal

28.6 g

20.8 g

1.7 g

544 kcal

18.5 g

16.6 g

2.1 g

666 kcal

22.1 g

21.7 g

2.3 g

639 kcal

28.7 g

23.9 g

2.3 g

645 kcal

29.9 g

24.0 g

2.0 g

568 kcal

21.0 g

17.8 g

2.1 g

576 kcal

19.9 g

20.2 g

1.7 g

627 kcal

23.6 g

23.8 g

2.3 g

