令和５年９月分保育所給食予定表

日／曜	献立名	おやつ 午前（未満児） 午後（全員）	材料名 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	栄養価（３歳以上児）
1／金	食パン ジャム 魚のケチャップ和え 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.7 g 食塩相当 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 14.4 g 食塩相当 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／マスカットゼリー	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.8 g 食塩相当 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当 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／グリンピース／コーン缶／にんじん／とうみょう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 583 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 20.8 g 食塩相当 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.6 g 食塩相当 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 11.7 g 食塩相当 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／グリンピース／もやし／きゅうり／パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 666 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21.7 g 食塩相当 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 639 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 23.9 g 食塩相当 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 645 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 24.0 g 食塩相当 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.8 g 食塩相当 2.1 g
15／金	食パン ジャム 魚のケチャップ和え 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.7 g 食塩相当 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 14.4 g 食塩相当 2.3 g
18／月	敬老の日					

日／曜	献立名	おやつ 午前（未満児） 午後（全員）	材料名 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	栄養価（３歳以上児）
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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当 2.1 g
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／グリンピース／コーン缶／にんじん／とうみょう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当 2.1 g
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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 583 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 20.8 g 食塩相当 1.7 g
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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.6 g 食塩相当 2.1 g
23／土	秋分の日					
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／グリンピース／もやし／きゅうり／パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 666 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21.7 g 食塩相当 2.3 g
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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 639 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 23.9 g 食塩相当 2.3 g
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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 645 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 24.0 g 食塩相当 2.0 g
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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.8 g 食塩相当 2.1 g
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 かぼちゃボーロ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.2 g 食塩相当 1.7 g
30／土	ナポリタン ボイルウィンナー 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 627 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当 2.3 g

※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う。