

9月 給食献立表

令和5年

幼児

日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	金	ドッグパン ポトフ ひじきサラダ 型抜きチーズ 牛乳	五平餅おやき お茶	鶏もも・型抜きチーズ 普通牛乳・赤色甘みそ	ドッグパン・じゃがいも 顆粒コンソメ・乾燥ひじき 冷凍コーン・車糖・ごま油 米・たけや味噌・すりごま	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・きゅうり・キャベツ	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・本みりん・清酒 番茶
2	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ	米・板こんにやく 自然素材のお菓子	れんこん・にんじん・ぶなしめじ たまねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし・うすくちしょうゆ 清酒・煮干しだし・番茶・食塩 こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・煮干しだし
4	月	ごはん たららの照り焼き きざみのり和え みそ汁	レーズンケーキ 牛乳	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖 ホットケーキミックス	しょうが・はくさい・キャベツ にんじん・キザミノリ カットわかめ・葉ねぎ・干しぶどう	清酒・煮干しだし・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ベーキングパウダー かつお・昆布だし
5	火	ごはん 豚大根の煮物 ごま和え みそ汁	黒ごまクッキー 牛乳	豚もも・ソフト豆腐 淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・板こんにやく 冷凍いんげん・車糖 いりごま・麩・薄力粉 上新粉・無塩バター いりごま・すりごま	大根・にんじん・ほうれんそう きゅうり・たまねぎ	清酒・煮干しだし・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ベーキングパウダー かつお・昆布だし
6	水	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華和え 中華スープ	ふかし芋 牛乳	赤色甘みそ・普通牛乳	米・合挽ミンチ・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 冷凍コーン・顆粒鶏ガラ さつまいも	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・きゅうり・キャベツ カットわかめ	本みりん・こいくちしょうゆ 清酒・食塩
7	木	食パン 牛肉のトマト煮込み 大豆サラダ 牛乳	菜めしおにぎり お茶	普通牛乳	食パン・牛肉・じゃがいも ブイヨン・大豆水煮 マヨドレ・米・菜飯ふりかけ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトホール缶 キャベツ・きゅうり	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・番茶
8	金	ごはん チキンカツ オーロラソース 春雨サラダ みそ汁	フルーツミックス 牛乳	鶏むね・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉 調合油・マヨドレ 普通はるさめ・車糖・ごま油 麩	きゅうり・にんじん・なす たまねぎ・みかん缶 パインアップル缶・もも缶	食塩・清酒・ケチャップ こいくちしょうゆ・穀物酢 煮干しだし
9	土	豚丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	豚もも・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも 自然素材のお菓子	にんじん・たまねぎ・生しいたけ 葉ねぎ	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし・番茶 かつお・昆布だし
11	月	ごはん 赤魚のマヨドレ焼き おかか和え みそ汁	りんごケーキ 牛乳	あかうお・かつお節 ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・マヨドレ ホットケーキミックス・車糖	キャベツ・きゅうり・にんじん えのきたけ・葉ねぎ・りんご	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん 煮干しだし
12	火	ごはん 鶏の照り焼き ナムル スープ	小豆寒天 牛乳	鶏もも こしあん・普通牛乳	米・車糖・いりごま・ごま油 顆粒コンソメ	しょうが・ほうれんそう りよくとともやし・にんじん カットわかめ・たまねぎ・葉ねぎ 寒天	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒 食塩
13	水	ごはん 牛肉の時雨煮 きゅうりの浅漬け みそ汁	パンケーキ 牛乳	淡色辛みそ・普通牛乳	米・牛肉・しらたき 冷凍いんげん・車糖 じゃがいも・麩 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ きゅうり・えのきたけ パインアップル缶	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・昆布茶・食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし
14	木	ごはん さばの味噌焼き ゆかり和え すまし汁	みかんゼリー 牛乳	さば・ソフト豆腐 普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖	しょうが・はくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ たまねぎ・葉ねぎ・みかん缶 寒天	清酒・本みりん こいくちしょうゆ かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 食塩 食塩・穀物酢・番茶
15	金	ハニーロール 具だくさんスープ ツナサラダ 果物 牛乳	わかめおにぎり お茶	鶏もも・ノンオイルツナ缶 普通牛乳	ハニーロール・じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ・米 わかめふりかけ	にんじん・たまねぎ・大根 ぶなしめじ・ブロッコリー・きゅうり キャベツ・バナナ	食塩・穀物酢・番茶
16	土	中華風おこわ みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも・淡色辛みそ	米・顆粒鶏ガラ・ごま油 自然素材のお菓子 もち米	にんじん・たけのこ水煮 根深ねぎ・乾しいたけ・しょうが 大根・カットわかめ	こいくちしょうゆ・本みりん 煮干しだし・番茶
18	月	敬老の日 (休園日)					
19	火	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	みたらし団子 牛乳	鮭・油揚げ・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米 冷凍グリーンピース・車糖・麩 白玉粉・上新粉・かたくり粉	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・葉ねぎ	清酒・食塩・煮干しだし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん かつお・昆布だし
20	水	カレーライス さわやかサラダ	抹茶小豆ケーキ 牛乳	普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・ブイヨン・調合油 ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・きゅうり・みかん缶	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢 抹茶
21	木	ごはん 煮魚 酢の物 みそ汁	きな粉クッキー 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 鶏卵・きな粉・普通牛乳	米・車糖・さつまいも 薄力粉・上新粉 無塩バター	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ・葉ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん・穀物酢・食塩 ベーキングパウダー 煮干しだし
22	金	丸パン きのこのオープン焼き スープ 牛乳	ゆかりおにぎり お茶	鶏もも・プロセスチーズ 普通牛乳	丸パン・顆粒コンソメ 冷凍コーン・米	たまねぎ・エリンギ・ぶなしめじ 青ピーマン・にんじん 西洋かぼちゃ・レタス カットわかめ・ゆかりふりかけ	ケチャップ・食塩・番茶
23	土	秋分の日 (休園日)					
25	月	ごはん さわらの西京焼き ひじき煮 みそ汁	小豆団子 牛乳	さわら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・白味噌・乾燥ひじき 車糖・白玉粉・上新粉 ゆで小豆パウチ	しょうが・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース はくさい・ぶなしめじ・葉ねぎ	清酒・本みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
26	火	ごはん 豚肉の生姜焼き 酢の物 みそ汁	抹茶クッキー 牛乳	豚もも・ソフト豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・冷凍いんげん・いりごま 車糖・麩・薄力粉・上新粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん・まいたけ りんご・しょうが・きゅうり りよくとともやし	本みりん・こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩 ベーキングパウダー・抹茶 煮干しだし
27	水	牛丼 みそ汁	フルーツ寒天 牛乳	淡色辛みそ・普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ カットわかめ・はくさい・葉ねぎ パインアップル缶・もも缶 みかん缶・寒天	煮干しだし・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし
28	木	ごはん たららのコーンマヨ焼き おかか和え すまし汁	ココアケーキ 牛乳	まだら・かつお節 普通牛乳	米・冷凍コーン・マヨドレ ホットケーキミックス・車糖	キャベツ・大根・きゅうり にんじん・カットわかめ りよくとともやし・えのきたけ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん ピュアココア かつお・昆布だし うすくちしょうゆ
29	金	イエローロール ポークビーンズ サラダ 牛乳	菜めしおにぎり お茶	豚もも・普通牛乳	イエローロール・じゃがいも 大豆水煮・ブイヨン 冷凍コーン・マヨドレ・米 菜飯ふりかけ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ トマトホール缶・キャベツ・きゅうり	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 番茶
30	土	運動会 (弁当日)	自然素材のお菓子 お茶		自然素材のお菓子		番茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
555 kcal	23.4 g	18.4 g	78.7 g	275 mg	2.3 mg	227 µg	0.44 mg	0.46 mg	30 mg	1.9 g

・材料入荷の都合により変更する場合があります。
 ・牛乳は150cc～200ccを飲んでいただきます。
 ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
 ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。