



# 9月 給食献立表



令和5年

未満児

| 日               | 曜 | 午前基        | 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)                                            | 栄養量                                                                | 未満児                                      |
|-----------------|---|------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1日<br>15日       | 金 | 飲み物<br>お菓子 | ごはん<br>魚の味噌焼き<br>きのこの野菜炒め<br>すまし汁(そうめん・いんげん)<br>ヨーグルト            | 牛乳<br>お菓子のラスク        | ます・みそ・豚小間<br>ヨーグルト・普通牛乳                         | お菓子・米・上白糖・調合油<br>業務用そうめん・小町麴<br>無塩バター                               | にんじん・がなしめじ・ピーマン<br>さやいんげん                                     | 飲み物・しょうゆ・みりん<br>料理酒・食塩・だし                           | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 433<br>20.1<br>15.2<br>237<br>4.2<br>0.9 |
| 2日<br>16日       | 土 | 飲み物<br>お菓子 | 焼肉丼<br>かぼちゃのバター煮<br>みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ)<br>オレンジゼリー                     | 牛乳<br>ホットケーキ         | 豚小間・高野豆腐・みそ<br>普通牛乳・牛乳                          | お菓子・米・上白糖・白ごま<br>薄力粉・ごま油・無塩バター<br>オレンジゼリー・調合油                       | たまねぎ・にんじん・ピーマン<br>かぼちゃ                                        | 飲み物・しょうゆ・料理酒<br>しょうゆ・食塩・水・だし<br>ベーキングパウダー           | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 546<br>19<br>16.8<br>237<br>2.5<br>1     |
| 4日              | 月 | 飲み物<br>お菓子 | ごはん<br>照り焼き豆腐ハンバーグ<br>ひじきのマヨサラダ<br>みそ汁(鮎・なめこ)<br>オレンジ            | 牛乳<br>レーズン蒸しパン       | 木綿豆腐・豚ひき肉・みそ<br>普通牛乳・牛乳                         | お菓子・米・調合油・パン粉<br>上白糖・マヨネーズ・小町麴<br>薄力粉                               | たまねぎ・ひじき・にんじん<br>切干しだいこん・コーン冷凍<br>なめこ・オレンジ・干しぶどう              | 飲み物・食塩・だし・しょうゆ<br>こしょう・ベーキングパウダー                    | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 476<br>15.4<br>15.8<br>223<br>1.8<br>1.1 |
| 5日<br>19日       | 火 | 飲み物<br>お菓子 | ごはん<br>鶏のカレー揚げ<br>キャベツの胡麻酢和え<br>みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)<br>ヨーグルト(ブルーベリージャム) | 牛乳<br>豆乳もち           | 鶏もも・油揚げ・みそ・ヨーグルト<br>スミルク・普通牛乳<br>調整豆乳・きな粉       | お菓子・米・かたくり粉<br>調合油・白ごま・上白糖<br>ブルーベリージャム                             | キャベツ・にんじん・カットわかめ<br>たまねぎ                                      | 飲み物・しょうゆ・カレー粉<br>穀物酢・食塩・だし                          | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 456<br>19.2<br>16.1<br>241<br>1.9<br>1.1 |
| 6日              | 水 | 飲み物<br>お菓子 | 冷やしラーメン<br>じゃがいものそぼろ煮<br>梨                                       | 牛乳<br>豆ごはん           | 豚小間・鶏ひき肉・普通牛乳<br>大豆水・しらす干し                      | お菓子・中華めん・薄力粉<br>じゃがいも・調合油・上白糖<br>米                                  | カットわかめ・ねぎ・コーン冷凍<br>にんじん・グリーンピース冷凍・梨                           | 飲み物・みりん・しょうゆ・水<br>食塩・鶏ガラスープ顆粒<br>だし・料理酒             | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 437<br>17.4<br>9.7<br>174<br>1.4<br>2.7  |
| 7日<br>21日       | 木 | 飲み物<br>お菓子 | ごはん<br>たらのチーズ焼き<br>スティックきゅうりのサラダ<br>わんたんスープ(豚肉)<br>パイナップル缶       | 牛乳<br>にんじん入りオレンジゼリー  | たら・ピザ用チーズ<br>豚ひき肉・普通牛乳<br>ゼラチン                  | お菓子・米・調合油・白ごま<br>上白糖・ごま油・ワタシ皮<br>パイナップル缶詰<br>オレンジジュース               | たまねぎ・にんじん・ピーマン<br>きゅうり・キャベツ・ねぎ<br>パインアップル缶詰<br>オレンジジュース       | 飲み物・食塩・トマトケチャップ<br>水・穀物酢・しょうゆ<br>鶏ガラスープ顆粒           | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 384<br>17.6<br>8.7<br>216<br>1.1<br>1    |
| 8日              | 金 | 飲み物<br>お菓子 | ごはん<br>肉じゃが<br>チンゲン菜の白和え<br>すまし汁(わかめ・鮎)<br>青りんごゼリー               | 牛乳<br>パウンドケーキ        | 豚小間・木綿豆腐・焼き竹輪<br>みそ・普通牛乳・牛乳                     | お菓子・米・じゃがいも<br>調合油・上白糖・白ごま<br>小町麴・青りんごゼリー<br>ホットケーキミックス             | にんじん・たまねぎ・グリーンピース冷凍<br>チンゲンサイ・カットわかめ                          | 飲み物・しらたき・だし<br>しょうゆ・食塩                              | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 495<br>16.4<br>14.8<br>251<br>2.8<br>1.2 |
| 9日              | 土 | 飲み物<br>お菓子 | 三色そぼろ丼<br>にんじんしりしり<br>みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)<br>オレンジ                      | 牛乳<br>ハリハリおにぎり       | 鶏ひき肉・ツナ缶・みそ<br>普通牛乳                             | お菓子・米・上白糖・調合油                                                       | コーン冷凍・ほうれんそう<br>にんじん・かぼちゃ・たまねぎ<br>オレンジ・切干しだいこん                | 飲み物・しょうゆ・食塩<br>こしょう・だし・料理酒                          | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 451<br>14.8<br>10.3<br>176<br>1.7<br>1   |
| 11日<br>25日      | 月 | 飲み物<br>お菓子 | ごはん<br>豆腐ナゲット<br>中華サラダ<br>みそ汁(鮎・チンゲン菜)<br>もも缶                    | 牛乳<br>おやつミートソーススバゲティ | 木綿豆腐・豚ひき肉・卵<br>みそ・普通牛乳                          | お菓子・米・かたくり粉<br>調合油・上白糖・ごま油<br>白ごま・小町麴・スバゲティ<br>薄力粉                  | にんじん・ねぎ・大根<br>カットわかめ・チンゲンサイ<br>もも缶詰・たまねぎ                      | 飲み物・しょうゆ・食塩<br>たんぱく質・だし・水<br>トマトケチャップ・中濃ソース<br>こしょう | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 516<br>17.2<br>18.6<br>229<br>2.2<br>1.6 |
| 12日<br>26日      | 火 | 飲み物<br>お菓子 | カレーライス<br>春雨サラダ<br>グレーゼリー                                        | 牛乳<br>スノーボール         | 豚小間・スキムミルク・普通牛乳                                 | お菓子・米・じゃがいも<br>調合油・無塩バター・薄力粉<br>普通春雨・マヨネーズ<br>グレーゼリー・上白糖            | にんじん・たまねぎ・カットわかめ                                              | 飲み物・カレー粉・水・コンソメ<br>トマトケチャップ・中濃ソース・食塩<br>こしょう        | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 525<br>12.3<br>20.7<br>174<br>2<br>0.9   |
| 13日<br>27日      | 水 | 飲み物<br>お菓子 | 食パン<br>かぼちゃのグラタン<br>ほうれん草のツナサラダ<br>キャベツのミルクスープ<br>りんご            | 牛乳<br>きのこおにぎり        | 豚ひき肉・ツナ缶・牛乳<br>普通牛乳・油揚げ                         | お菓子・食パン・無塩バター<br>調合油・薄力粉・白ごま<br>上白糖・米                               | かぼちゃ・たまねぎ・ほうれんそう<br>にんじん・キャベツ・りんご<br>がなしめじ・えのきたけ<br>グリーンピース冷凍 | 飲み物・水・トマトケチャップ<br>食塩・こしょう・穀物酢<br>しょうゆ・コンソメ・だし       | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 513<br>18.8<br>15.6<br>272<br>2.1<br>1.9 |
| 14日<br>28日      | 木 | 飲み物<br>お菓子 | ごはん<br>鶏肉の南蛮漬け<br>きんぴらごぼう<br>みそ汁(じゃがいも・小松菜)<br>オレンジ              | 牛乳<br>黒糖蒸しパン         | 鶏もも・みそ・普通牛乳・牛乳                                  | お菓子・米・薄力粉・調合油<br>上白糖・白ごま・じゃがいも<br>黒砂糖                               | きゅうり・トマト・にんじん・ごぼう<br>こまつな・オレンジ                                | 飲み物・しょうゆ・料理酒<br>しょうゆ・穀物酢・だし<br>しらたき・ベーキングパウダー       | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 455<br>17.7<br>12.8<br>234<br>1.8<br>1.1 |
| 22日             | 金 | 飲み物<br>お菓子 | ごはん<br>肉じゃが<br>チンゲン菜の白和え<br>すまし汁(わかめ・鮎)<br>青りんごゼリー               | 牛乳<br>パウンドケーキ        | 豚小間・木綿豆腐・焼き竹輪<br>みそ・ジョアマスカット・牛乳                 | お菓子・米・じゃがいも<br>調合油・上白糖・白ごま<br>小町麴・青りんごゼリー<br>ホットケーキミックス             | にんじん・たまねぎ・グリーンピース冷凍<br>チンゲンサイ・カットわかめ                          | 飲み物・しらたき・だし<br>しょうゆ・食塩                              | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 471<br>15.8<br>11.3<br>286<br>7.2<br>1.2 |
| 29日             | 金 | 飲み物<br>お菓子 | 中華丼(キャベツ)<br>じゃがいものバターソテー<br>わかめスープ(ねぎ)<br>ヨーグルト(ブルーベリージャム)      | 牛乳<br>お月見団子風スイートポテト  | 豚小間・ヨーグルト・スキムミルク<br>普通牛乳                        | お菓子・米・ごま油・上白糖<br>かたくり粉・じゃがいも<br>無塩バター・ブルーベリージャム<br>さつまいも・黒ごま        | にんじん・たまねぎ・キャベツ<br>コーン冷凍・ピーマン<br>カットわかめ・ねぎ                     | 飲み物・水・しょうゆ<br>鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ<br>食塩・こしょう              | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 444<br>14.4<br>12.2<br>239<br>1.2<br>1   |
| 30日             | 土 | 飲み物<br>お菓子 | ごはん<br>厚揚げのうま煮<br>切干大根のナムル<br>みそ汁(鮎・なめこ)<br>青りんごゼリー              | 牛乳<br>豆乳プラマンジェ       | 厚揚げ・豚小間・みそ<br>普通牛乳・ゼラチン<br>調整豆乳                 | お菓子・米・調合油・上白糖<br>かたくり粉・ごま油・小町麴<br>青りんごゼリー・いちごジャム                    | キャベツ・にんじん<br>切干しだいこん・チンゲンサイ<br>なめこ                            | 飲み物・おろしにんにく・水<br>しょうゆ・穀物酢・だし                        | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 441<br>16.2<br>13.6<br>273<br>3.7<br>1   |
| 誕生日献立<br>20日(水) | 金 | 飲み物<br>お菓子 | ふりかけごはん<br>ミートローフ<br>パプリカのツナ和え<br>野菜スープ(玉ねぎ・じゃが芋)<br>アップルゼリー     | 牛乳<br>かぼちゃクリームケーキ    | かつお削り節<br>木綿豆腐<br>豚ひき肉<br>スキムミルク・ツナ缶<br>牛乳・普通牛乳 | お菓子・米<br>白ごま・ごま油<br>調合油・パン粉<br>上白糖・じゃがいも<br>アップルフレッシュ<br>ホットケーキミックス | 青のり・たまねぎ<br>ミックスベジタブル<br>黄ピーマン・キャベツ<br>にんじん・かぼちゃ              | 飲み物・しょうゆ<br>水・食塩<br>トマトケチャップ<br>穀物酢・コンソメ            | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 525<br>17.8<br>18.3<br>243<br>3<br>1.2   |

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅でご試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。