



令和5年9月 献立表



さかいりんごの木保育園 3歳未満幼児食

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価		
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える				
1	行事食	防災の日	金	麦茶 ★コーンのお星さま	とり井 切干大根のみかん和え みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 鶏もも肉 ツ ナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ) ゆで 大豆	米 砂糖 油 みか ん缶シロップ	たまねぎ にんじん 切干大根 みかん 缶 かぼちゃ カッ トわかめ ひじき	しょうゆ みりん か つお・昆布だし汁 かつおだし汁	Ene. : 471kcal P : 18.1g F : 14.1g C : 72.2g Ca : 268mg 食塩相当量 : 1.2g
2	16	30	土	麦茶 マス カット ゼリー	豚井 ほうれん草ソテー コンソメスープ(当日子どもたちと具材 を決めます)	牛乳 りんご蒸しパン	牛乳 豚肉 米み そ(淡色辛みそ) し らす干し	米 砂糖 油 酒 砂糖 なたね油 オ リーブ油 でんぷん りんご蒸しパン	たまねぎ にんじん えのき コーン ほ うれん草	しょうゆ かつお・ 昆布だし汁 魚醤 食塩 コンソメ	Ene. : 498kcal P : 14.1g F : 9.8g C : 75.4g Ca : 263mg 食塩相当量 : 1.5g
4			月	麦茶 ミレー ビス ケット	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃのサラダ(ドレッシング) みそ汁(キャベツ・にんじん)	牛乳 ミートスパ	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	米 油 砂糖 スパ ゲティ 小麦粉	しょうが かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布だし汁 ケチャップ 中濃 ソース 食塩 水	Ene. : 492kcal P : 21.1g F : 16.9g C : 68.5g Ca : 253mg 食塩相当量 : 1.4g
5	19		火	麦茶 塩せん べい	ドライカレー ごぼうとれんこんのマヨドレサラダ すまし汁(かぼちゃ・なると)	牛乳 いちごジャム入り豆乳寒天 Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚ひき肉 な ると 調整豆乳	米 油 砂糖 マヨ ドレ いちごジャム Oisixお野菜せんべ い	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト ピューレー ごぼう れんこん コーン かぼちゃ 粉かん	カレー粉 コンソメ 中濃ソース しょう ゆ かつおだし汁 食塩 水	Ene. : 455kcal P : 16.7g F : 17.3g C : 63.8g Ca : 279mg 食塩相当量 : 0.9g
6	20		水	麦茶 マス カット ゼリー	食パン チキンチャップ キャベツとにんじんのコーンサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ベーコン) なし	牛乳 菜めしにぎり	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 豆乳	食パン 片栗粉 油 砂糖 米	たまねぎ キャベツ にんじん コーン こまつな クリーム コーン なし	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょう ゆ 酒 水 酢 コ ンソメ 菜めし	Ene. : 463kcal P : 19.8g F : 17.7g C : 62.3g Ca : 277mg 食塩相当量 : 1.3g
7	21		木	麦茶 コーン クッキー	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのごま和え みそ汁(玉ねぎ・なす) マスカットゼリー	牛乳 スイートパンプキン(豆乳) おこめリング	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 白 いりごま マスカットゼ リー おこめリング	たまねぎ にんじん えのきたけ ブロッ コリー なす かぼ ちゃ	しょうゆ みりん か つおだし汁 かつ お・昆布だし汁	Ene. : 454kcal P : 19g F : 14.1g C : 69.4g Ca : 303mg 食塩相当量 : 1.4g
8	22		金	麦茶 ★コーンのお星さま	ごはん 鮭のフライ こまつなのナムル みそ汁(はくさい・にら) バナナ	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳	米 小麦粉 パン粉 あげ油 ごま油 白 いりごま ホット ケーキ粉 砂糖 油	こまつな もやし はくさい にら パ ナナ 干しぶどう	水 中濃ソース しょうゆ かつお・昆 布だし汁	Ene. : 491kcal P : 20.9g F : 15.2g C : 72.1g Ca : 317mg 食塩相当量 : 1.3g
9			土	麦茶 マス カット ゼリー	ごはん 煮込みハンバーグ じゃがいものカレー炒め コンソメスープ(当日子どもたちと具材 を決めます))	牛乳 ほうれん草蒸しパン	牛乳 豚肉	米 砂糖 植物油 脂 砂糖 片栗粉 じゃがいも ほうれ ん草蒸しパン	しめじ たまねぎ ト マトピューレ に んじん コーン え だまめ	コンソメ 食塩 ケ チャップ しょうゆ カレー粉 魚醤	Ene. : 500.8kcal P : 14.4g F : 9.15g C : 83.0g Ca : 228mg 食塩相当量 : 1.3g
11	25		月	麦茶 ミレー ビス ケット	コーンごはん かわいいの香味焼き 春雨サラダ みそ汁(さつまいも・だいこん)	牛乳 おから入りクッキー	牛乳 かれい 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳 おからパウ ダー	米 白いりごま 砂 糖 はるさめ 油 さつまいも ホット ケーキ粉	コーン ねぎ しょう が きゅうり パプリ カ(黄) にんじん だいこん	しょうゆ かつお・昆 布だし汁	Ene. : 462kcal P : 18.3g F : 14.9g C : 68.5g Ca : 288mg 食塩相当量 : 1.4g
12	26		火	麦茶 塩せん べい	ごはん 麻婆豆腐(なす) ブロッコリーのナムル 中華スープ(えのき・チンゲン菜) りんご	牛乳 お好み焼き	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 豚肉 (もも) かつお節	米 油 砂糖 片栗 粉 ごま油 白いり ごま 小麦粉	にんじん なす ブ ロッコリー えのき たけ チンゲンサイ りんご キャベツ ねぎ コーン	しょうゆ 水 酒 中 華だしの素 食塩 中濃ソース	Ene. : 461kcal P : 19.1g F : 17.6g C : 62.8g Ca : 308mg 食塩相当量 : 1.3g
13	27		水	麦茶 マス カット ゼリー	ごはん さばのおろし煮 こまつなとにんじんのおかか和え みそ汁(キャベツ・ごぼう)	牛乳 揚げパン	牛乳 さば かつお 節 米みそ(淡色辛 みそ) きな粉	米 砂糖 コッペパ ン あげ油	しょうが だいこん こまつな にんじん キャベツ ごぼう	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 食 塩	Ene. : 425kcal P : 19.6g F : 15.9g C : 57g Ca : 304mg 食塩相当量 : 1.5g
14	28		木	麦茶 コーン クッキー	豚汁うどん 粉ふき芋 ほうれん草の納豆和え マスカットゼリー	牛乳 こぎかなチャーハン	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡 色辛みそ) 挽きわ り納豆 食べる小 魚	干しうどん 油 じゃがいも マス カットゼリー 米 白 いりごま	だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ あ おのり ほうれんそ う	かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 450kcal P : 19.8g F : 13.9g C : 66.6g Ca : 343mg 食塩相当量 : 2.7g
15	特別食		金	麦茶 ★コーンのお星さま	おさるさんライス 鶏のごまみそ漬焼き 3色サラダ(ドレッシング) すまし汁(こまつな・玉ねぎ)	牛乳 バナナ入り米粉ケーキ	牛乳 かつお節 鶏 もも肉 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 白いりご ま 油 米粉	干しぶどう しょうが かぼちゃ パプリカ (赤) きゅうり こま つな たまねぎ パ ナナ	しょうゆ 酒 みりん 酢 かつおだし汁 食塩 ベーキング パウダー	Ene. : 515kcal P : 17.6g F : 19.6g C : 70.7g Ca : 279mg 食塩相当量 : 1.3g
29	行事食	十五夜	金	麦茶 ★コーンのお星さま	きのこごはん 鶏むねのから揚げ 3色サラダ(ドレッシング) みそ汁(こまつな・玉ねぎ)	牛乳 さといもきなこ団子	牛乳 鶏むね肉 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 油 片栗粉 あ げ油 砂糖 さとい も	えのきたけ しめじ コーン しょうが か ぼちゃ パプリカ (赤) きゅうり こま つな たまねぎ	食塩 しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だ し汁	Ene. : 502kcal P : 21.2g F : 16.3g C : 73.1g Ca : 269mg 食塩相当量 : 1.5g

給食MEMO

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋……そして「食欲の秋」がとうとうやってきました。
1(金)は「防災の日」にちなみ「切干大根のみかん和え」。29(金)は十五夜にちなみ「きのこごはん」や「さといもきなこ団子」と行事食で始まり行事食で終わります。そして、今月の食育テーマである「バナナ」は特別食のケーキに入れて、特別食・昼食ではバナナといえは思い浮かびやすい! ? “おさる”さんをイメージしたご飯を提供予定です。給食を通して子どもたちと食のお話をするきっかけの1つになりましたら幸いです。
☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

	目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	475kcal	470kcal
P(タンパク)	19g	19.3g
F(脂質)	13.2g	16g
C(炭水化物)	70.1g	67.4g
Ca(カルシウム)	225mg	288mg
食塩相当量	1.5g	1.5g