



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	金	飲み物 お菓子	非常食体験 わかめごはん ホワイトシチュー	牛乳 ライスクッキーいちご					エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	
2日	土	飲み物 お菓子	焼肉丼 かぼちゃのバター煮 みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ) オレンジゼリー	牛乳 ホットケーキ	豚小間・高野豆腐・みそ 普通牛乳	お菓子・米・上白糖・白ごま 薄力粉・ごま油 オレンジゼリー・調合油	たまねぎ・にんじん・ピーマン かぼちゃ	飲み物・しょうゆ・料理酒 しょうが・食塩・水・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	546 19 16.8 237 2.5 1
4日	月	飲み物 お菓子	ごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ ひじきのマヨサラダ みそ汁(麩・なめこ) オレンジ	牛乳 レーズン蒸しパン	木綿豆腐・豚ひき肉・みそ 普通牛乳	お菓子・米・調合油・パン粉 上白糖・マヨドレ・小町麩 薄力粉	たまねぎ・ひじき・にんじん 切干しいんご・コーン冷凍 なめこ・オレンジ・干しぶどう	飲み物・食塩・だし・しょうゆ こしょう・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	476 15.4 15.8 223 1.8 1.1
5日	火	飲み物 お菓子	ごはん 鶏のカレー揚げ キャベツの胡麻酢和え みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 豆乳もち	鶏もも・油揚げ・みそ・ヨーグルト スキムミルク・普通牛乳 調整豆乳・きな粉	お菓子・米・かたくり粉 調合油・白ごま・上白糖 ブルーベリージャム	キャベツ・にんじん・カットわかめ たまねぎ	飲み物・しょうゆ・カレー粉 穀物酢・食塩・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	456 19.2 16.1 241 1.9 1.1
6日	水	飲み物 お菓子	冷やしラーメン じゃがいものそぼろ煮 梨	牛乳 豆ごはん	豚小間・鶏ひき肉・普通牛乳 大豆水煮・しらす干し 米	お菓子・中華めん・薄力粉 がらみ・調合油・上白糖	カットわかめ・ねぎ・コーン冷凍 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 食塩・鶏ガラスープ顆粒 だし・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	437 17.4 9.7 174 1.4 2.7
7日	木	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き 野菜の煮物 みそ汁(高野豆腐・わかめ) パインアップル缶	牛乳 にんじん入りオレンジゼリー	豚小間・高野豆腐 みそ・普通牛乳	お菓子・米・調合油・黒ごま 上白糖・薄力粉	にんじん・グリーンピース冷凍 カットわかめ パインアップル缶詰 オレンジジュース	飲み物・食塩・みりん 水・しょうゆ・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	396 18.4 9.7 151 1.1 1.1
8日	金	飲み物 お菓子	ごはん 肉じゃが チンゲン菜の白和え すまし汁(わかめ・麩) 青りんごゼリー	牛乳 パウンドケーキ	豚小間・木綿豆腐・焼き竹輪 みそ・普通牛乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・白ごま 小町麩・青りんごゼリー 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 チンゲンサイ・カットわかめ	飲み物・しらたき・だし しょうゆ・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	495 16.4 14.8 251 2.8 1.2
9日	土	飲み物 お菓子	三色そぼろ丼 にんじんしりしり みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 ハリハリおにぎり	鶏ひき肉・ツナ缶・みそ 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 にんじん・かぼちゃ・たまねぎ オレンジ・切干しいんご	飲み物・しょうゆ・食塩 こしょう・だし・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	451 14.8 10.3 176 1.7 1
11日	月	飲み物 お菓子	ごはん 豆腐ナゲット 中華サラダ みそ汁(麩・チンゲン菜) もも缶	牛乳 おやつミートソーススパゲ ティ	豚小間・高野豆腐 みそ・普通牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・ごま油 白ごま・小町麩・スパゲティ 薄力粉	にんじん・ねぎ・大根 カットわかめ・チンゲンサイ もも缶詰・たまねぎ	飲み物・しょうゆ・食塩 穀物酢・だし・水 トマトケチャップ・中濃ソース こしょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	516 17.2 18.6 229 2.2 1.6
12日	火	飲み物 お菓子	カレーライス 春雨サラダ グレープゼリー	牛乳 スノーボール	豚小間・普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・薄力粉 普通春雨・マヨドレ グレープゼリー・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 トマトケチャップ・中濃ソース・食塩 こしょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	525 12.3 20.7 174 2 0.9
13日	水	飲み物 お菓子	食パン かぼちゃのグラタン ほうれん草のツナサラダ キャベツのミルクスープ りんご	牛乳 きのおにぎり	豚ひき肉・ツナ缶・調整豆乳 普通牛乳・油揚げ	お菓子・食パン 調合油・薄力粉・白ごま 上白糖・米	かぼちゃ・たまねぎ・ほうれんそう にんじん・キャベツ・りんご ぶなしめじ・えのきたけ グリーンピース冷凍	飲み物・水・トマトケチャップ 食塩・こしょう・穀物酢 しょうゆ・コンソメ・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	513 18.8 15.6 272 2.1 1.9
14日	木	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉の南蛮漬け きんぴらごぼろ みそ汁(じゃがいも・小松菜) オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	鶏もも・みそ・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・薄力粉・調合油 上白糖・白ごま・じゃがいも 黒砂糖	きゅうり・トマト・にんじん・ごぼろ ごまつな・オレンジ	飲み物・しょうが・料理酒 しょうゆ・穀物酢・だし しらたき・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	455 17.7 12.8 234 1.8
15日	金	飲み物 お菓子	ごはん 魚の味噌焼き きのこの野菜炒め すまし汁(そうめん・いんげん) ヨーグルト	牛乳 オレンジゼリー	ます・みそ・豚小間 ヨーグルト・普通牛乳	お菓子・米・上白糖・調合油 業務用そうめん オレンジゼリー	にんじん・ぶなしめじ・ピーマン さやいんげん	飲み物・しょうゆ・みりん 料理酒・食塩・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	403 18.7 11.8 209 3.9 0.9
16日	土	2日(土)と同じ								
19日	火	5日(火)と同じ								
20日	水	飲み物 お菓子	ふりかけごはん ミートローフ パブリカのツナ和え 野菜スープ(玉ねぎ・じゃが芋) アップルゼリー	かぼちゃクリームケーキ 牛乳	かつお削り節 木綿豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 普通牛乳	お菓子・米 白ごま・ごま油 調合油・パン粉 上白糖・じゃがいも アップルフレッシュ ホットケーキミックス	青のり・たまねぎ ミックスベジタブル 黄ピーマン・キャベツ にんじん・かぼちゃ	飲み物・しょうゆ 水・食塩 トマトケチャップ 穀物酢・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	525 17.8 18.3 243 3 1.2
21日	木	7日(木)と同じ								
22日	金	飲み物 お菓子	ごはん 肉じゃが チンゲン菜の白和え すまし汁(わかめ・麩) 青りんごゼリー	牛乳 パウンドケーキ	豚小間・木綿豆腐・焼き竹輪 みそ・ジョアマスクット 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・白ごま 小町麩・青りんごゼリー 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 チンゲンサイ・カットわかめ	飲み物・しらたき・だし しょうゆ・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	471 15.8 11.3 286 7.2 1.2
25日	月	11日(月)と同じ								
26日	火	12日(火)と同じ								
27日	水	13日(水)と同じ								
28日	木	14日(木)と同じ								
29日	金	飲み物 お菓子	中華丼 ひじきのナムル 春雨スープ パインアップル缶	牛乳 オレンジゼリー	豚小間・鶏もも・普通牛乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・普通春雨 オレンジゼリー	にんじん・たまねぎ・キャベツ コーン冷凍・ひじき・大根 グリーンピース冷凍 パインアップル缶詰	飲み物・水・しょうが 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ 食塩・穀物酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	376 13.4 9.8 144 1 0.8
30日	土	飲み物 お菓子	ごはん 厚揚げのうま煮 切干大根のナムル みそ汁(麩・なめこ) 青りんごゼリー	牛乳 豆乳プランジエ	厚揚げ・豚小間・みそ 普通牛乳・ゼラチン 調整豆乳	お菓子・米・調合油・上白糖 かたくり粉・ごま油・小町麩 青りんごゼリー・いちごジャム	キャベツ・にんじん 切干しいんご・チンゲンサイ なめこ	飲み物・おろしにんにく・水 しょうゆ・穀物酢・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	441 16.2 13.6 273 3.7 1

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。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。