

日	曜	昼食	おやつ	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
1	金	麦ごはん(未満児用) 厚揚げのきのこあん 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 キャロットごはん(おやつ)	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉・かまぼこ・調整豆乳・しらす干し	精白米・押麦・植物油・片栗粉・ごま油	バナ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・乾しいたけ・しょうが・にんにく・冷凍グリビース・こまつな・しそ葉	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・オスターソース・中華スープの素・かつお昆布だし・食塩
2	土	焼き肉パスタ なし(70g)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・プロセッス・豚肉	パゲティ・植物油・三温糖・すりごま・カステラ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・にんにく・しょうが・なし	濃口しょうゆ・みりん・清酒
4	月	ミルクパン(未満児用) なすのミートソース煮 じゃこサラダ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク みたらしポテト	牛乳・牛ひき肉・ベーコン・ゆでだいず・粉チーズ・しらす干し・脱脂粉乳	せんべい・ミルクパン・パン粉・三温糖・植物油・ごま油・さつまいも・片栗粉	なす・たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり	トマトケチャップ・コンソメ・ウスターソース・濃口しょうゆ・ローリエ・食塩(塩もみ用)・食酢・みりん
5	火	麦ごはん(未満児用) 清汁(豆腐)(未満児用) 魚の照り焼き おくらのソテー 切干しだいこんの煮付	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク きな粉パン	牛乳・木綿豆腐・白身魚・油揚げ・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・三温糖・植物油・食パン・バター	バナ・青ねぎ・しょうが・わら・切干だいこん・にんじん・さやいんげん・乾しいたけ	かつお昆布だし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・煮干しだし
6	水	麦ごはん(未満児用) 高野豆腐と野菜の含め煮 わかめスープ(たまねぎ)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳・鶏肉・高野豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・豆乳	精白米・押麦・植物油・三温糖・ごま油・小麦粉・黒砂糖	ゆいフルーツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリビース・青ねぎ・干しぶどう	清酒・かつおだし・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・ベーキングパウダー・米みそ
7	木	麦ごはん(未満児用) 豚肉のつけ焼き 納豆汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 かぼちゃのスキムモンブラン	牛乳・豚肉・納豆・油揚げ・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・押麦・三温糖・植物油・片栗粉・生クリーム(植物性)・クラッカー	しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・とうがん・青ねぎ・かぼちゃ・干しぶどう	清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・みりん・煮干しだし・米みそ・麦みそ・パニラエッセンス
8	金	麦ごはん(未満児用) 魚のみそ煮 けんちん汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 なし(70g) かりんとう	牛乳・プロセッス・白身魚・鶏肉・厚揚げ・調整豆乳	精白米・押麦・三温糖・じゃがいも・植物油・かりんとう	しょうが・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ・なし	赤色辛みそ・濃口しょうゆ・清酒・煮干しだし・食塩・みりん
9	土	チャンポン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) ハイアップル(缶)30g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) ビスケット	牛乳・豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ・加糖ヨーグルト	中華めん・ごま油・ビスケット	ハイアップル缶・たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・バナナ	食塩・ガーリックパウダー・濃口しょうゆ・清酒・中華スープの素・鳥がらだし
11	月	麦ごはん(未満児用) 稲穂揚げ サラダ菜(7g) 春雨のみそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク きな粉よせ	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉・調整豆乳	せんべい・精白米・押麦・植物油・片栗粉・揚げ油・はるさめ・じゃがいも・上新粉・三温糖・黒砂糖	にんじん・にら・サグナ・キャベツ・青ねぎ	食塩・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
12	火	ぶどうパン(未満児用) ビーフシチュー コールスロー	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) アイスクリーム クッキー(15g)	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・アイスクリーム	ぶどうパン・じゃがいも・マーガリン・トマガラスソース・ビーフシチューの素・マヨネーズ・クッキー	みかん缶・たまねぎ・にんじん・冷凍グリビース・トマトピューレ・キャベツ・ホールコーン缶	鳥がらだし・トマトケチャップ・食塩
13	水	麦ごはん(未満児用) 清汁(えのきたけ・わかめ・煮干しだし)(未満児用) 鶏肉のさっぱり煮 トマト(32g) チャンプル	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク いもといりこの甘露煮	牛乳・塩わかめ・鶏もも・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・煮干し	精白米・押麦・三温糖・ごま油・さつまいも・揚げ油	もも缶・えのきたけ・しょうが・にんにく・トマト・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・黄ピーマン・こまつな・もやし	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・食酢・清酒・みりん
14	木	麦ごはん(未満児用) 魚のカレーマリネ ペーコンスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク おからマフィン	牛乳・白身魚・ベーコン・脱脂粉乳・鶏卵・おから	ウエハース・精白米・押麦・小麦粉・植物油・三温糖・バター	トマト・きゅうり・たまねぎ・レモン(汁使用)・かぼちゃ・にんじん・わら	食塩・カレー粉・鳥がらだし・ベーキングパウダー

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量; RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	480	18.5	14.4	298	2.2	205	0.31	0.45	24	4.5	1.8
保育所(園)における給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.2	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2023年

9月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	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
1	金	厚揚げのきのこあん 清汁 (かまぼこ)	豆乳 キャロットごはん (おやつ)	厚揚げ・豚ひき肉・かまぼこ・調整豆乳・しらす干し	植物油・片栗粉・ごま油・精白米・押麦	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・乾しいたけ・しょうが・にんにく・冷凍グリーンピース・こまつな・しそ葉	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・オスターソース・中華スープの素・かつお昆布だし・食塩
2	土	焼き肉パスタ なし(70g)	牛乳 カステラ	豚肉・牛乳	パゲティ・植物油・三温糖・すりごま・カステラ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・にんにく・しょうが・なし	濃口しょうゆ・みりん・清酒
4	月	なすのミートソース煮 じゃこサラダ	スキムミルク みたらしポテト	牛ひき肉・ペーコン・ゆでだいず・粉チーズ・しらす干し・脱脂粉乳	パン粉・三温糖・植物油・ごま油・さつまいも・片栗粉	なす・たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり	トマトケチャップ・コンソメ・ウスターソース・濃口しょうゆ・ローリエ・食塩 (塩もみ用)・食酢・みりん
5	火	魚の照り焼き おくらのソテー 切干しだいこんの煮付	スキムミルク きな粉パン	白身魚・油揚げ・脱脂粉乳・きな粉	三温糖・植物油・食パン・バター	しょうが・カラ・切干しだいこん・にんじん・さやいんげん・乾しいたけ	みりん・濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし
6	水	高野豆腐と野菜の含め煮 わかめスープ (たまねぎ)	スキムミルク 黒糖蒸しパン	鶏肉・高野豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・豆乳	植物油・三温糖・ごま油・小麦粉・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーンピース・青ねぎ・干しぶどう	清酒・かつおだし・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・ベーキングパウダー・米みそ
7	木	豚肉のつけ焼き 納豆汁	牛乳 かぼちゃのスキムモンブラン	豚肉・納豆・油揚げ・牛乳・脱脂粉乳	三温糖・植物油・片栗粉・生クリーム (植物性)・クッキー	しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・とうがん・青ねぎ・かぼちゃ・干しぶどう	清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・みりん・煮干しだし・米みそ・麦みそ・パネラエッセンス
8	金	魚のみそ煮 けんちん汁	豆乳 なし(70g) かりんとう	白身魚・鶏肉・厚揚げ・調整豆乳	三温糖・じゃがいも・植物油・かりんとう	しょうが・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ・なし	赤色辛みそ・濃口しょうゆ・清酒・煮干しだし・食塩・みりん
9	土	チャンポン ヨーグルト (固形)	牛乳 バナナ(75g) ビスケット	豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ・加糖ヨーグルト・牛乳	中華めん・ごま油・ピスケット	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・パナ	食塩・ガーリックパウダー・濃口しょうゆ・清酒・中華スープの素・鳥がらだし
11	月	稲穂揚げ サラダ菜(7g) 春雨のみそ汁	スキムミルク きな粉よせ	鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉・調整豆乳	植物油・片栗粉・揚げ油・はるさめ・じゃがいも・上新粉・三温糖・黒砂糖	にんじん・にら・サクラな・キャベツ・青ねぎ	食塩・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
12	火	ビーフシチュー コールスロー	アイスクリーム クッキー(15g)	牛肉・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・アイスクリーム	じゃがいも・マカリン・ドミグラスソース・ビーフシチューの素・マヨネーズ・クッキー	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・トマトピューレ・キャベツ・ホールコーン缶	鳥がらだし・トマトケチャップ・食塩
13	水	鶏肉のさっぱり煮 トマト(32g) チャンプル	スキムミルク いもといりこの甘露煮	鶏もも・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・煮干し	三温糖・ごま油・さつまいも・揚げ油	しょうが・にんにく・トマト・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・黄ピーマン・こまつな・もやし	食酢・濃口しょうゆ・清酒・食塩・みりん
14	木	魚のカレーマリネ ペーコンスープ	スキムミルク おからマフィン	白身魚・ペーコン・脱脂粉乳・鶏卵・おから・牛乳	小麦粉・植物油・三温糖・バター	トマト・きゅうり・たまねぎ・レモン (汁使用)・かぼちゃ・にんじん・カラ	食塩・カレー粉・鳥がらだし・ベーキングパウダー

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量; RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	404	18.7	13.9	290	2.4	215	0.31	0.45	24	4.6	1.9
保育所(園)における 給与栄養量の目標	380	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満