



9月給食献立表



令和 4年度



認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	以上児 ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	12 26	キャベツとしらすの Pasta 豆腐の中華サラダ わかめスープ	① 375kcal ② 19.5g ③ 8.3g ④ 2.3g	スパゲッティ ごま 三温糖	しらす 豆腐 わかめ	玉葱 人参 キャベツ レタス きゅうり トマト ねぎ	コンソメ 塩 こしょう 酢 中華だし しょうゆ	スキムミルク ゼリー おせんべい 小魚	キャベツとしらすの Pasta	牛乳 クッキー 牛乳 ゼリー おせんべい	
火	13 27	ブリの照り焼き 小松菜のおひたし 油揚げと切干し大根の ごま味噌汁	① 316kcal ② 21.8g ③ 14.0g ④ 2.0g	三温糖 ごま	ブリ かまぼこ 油揚げ 味噌	小松菜 人参 コーン缶 切干し大根 ねぎ	しょうゆ 和風だし 塩 酒 みりん	麦茶 ★黒ゴマ 豆乳プリン	ごはん	牛乳 せんべい 麦茶★黒ゴマ 豆乳プリン	
水	14 28	スコップメンチ 三色ナムル オレンジ	① 305kcal ② 13.2g ③ 12.1g ④ 0.5g	パン粉 ごま油	豚肉 木綿豆腐	キャベツ 人参 もやし 小松菜 玉葱 オレンジ	塩 こしょう 中華だし	麦茶 ★しらすと 青菜の おにぎり	ロールパン	牛乳 ウエハース 麦茶 ★しらすと青菜の おにぎり	
木	1 15	鶏の唐揚げ 根菜サラダ 春雨スープ	① 424kcal ② 22.6g ③ 19.2g ④ 1.4g	春雨 片栗粉 マヨネーズ 三温糖	鶏肉 シーチキン	れんこん 人参 玉葱 きゅうり 大根 コーン缶 キャベツもやし にんにく 生姜	塩 こしょう 酢 醤油 中華だし	スキムミルク バナナ ウエハース 小魚	ごはん	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナ ウエハース	
金	2 16	タンダリーチキン さつま芋サラダ トマ玉スープ	① 409kcal ② 18.6g ③ 17.1g ④ 2.1g	油 さつま芋 マヨネーズ 三温糖	鶏肉 ヨーグルト プレスハム 卵	人参 玉葱 きゅうり トマト 小松菜 ねぎ	ケチャップ カレー粉 塩 酢 鶏ガラ	麦茶 ★きな粉 ラスク	しゃけ ごはん	牛乳 卵ポーロ 麦茶★きな粉 ラスク	
土	3 17	ハンバーグ 野菜サラダ フルーツ	 ★お誕生日会メニュー(8日) ♪タコライス ♪はんぺんチーズフライ ♪春雨サラダ ♪梨 おやつ ♪ スキムミルクティ ♪ キャロットケーキ								牛乳 クッキー 麦茶 ゼリー せんべい
月	5	甘辛チキン チーズサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	① 494kcal ② 21.4g ③ 15.9g ④ 2.1g	片栗粉 三温糖	鶏肉 チーズ 木綿豆腐 わかめ	レタス 人参 トマト ねぎ キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん 塩 こしょう 和風だし	麦茶 ヨーグルト パイ	わかめごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 パイ ヨーグルト	
木	29	きのこハンバーグ オーロラサラダ すいとん汁	① 476kcal ② 19.8g ③ 17.1g ④ 1.6g	マヨネーズ 小麦粉 じゃが芋	豚肉 プレスハム おから 煮干し	しめじ 舞茸 えのき 大根 ごぼう コーン ブロッコリー 玉葱 人参	ハヤシルー トマト缶 ケチャップ しょうゆ 塩	麦茶 ★チーズ 蒸しパン	ごはん	牛乳 卵ポーロ 麦茶★チーズ 蒸しパン	
火	6 20	きのこハンバーグ オーロラサラダ すいとん汁	① 476kcal ② 19.8g ③ 17.1g ④ 1.6g	マヨネーズ 小麦粉 じゃが芋	豚肉 プレスハム おから 煮干し	しめじ 舞茸 えのき 大根 ごぼう コーン ブロッコリー 玉葱 人参	ハヤシルー トマト缶 ケチャップ しょうゆ 塩	麦茶 ★チーズ 蒸しパン	ごはん	牛乳 卵ポーロ 麦茶★チーズ 蒸しパン	
水	7 21	肉じゃが きのこサラダ 豚汁	① 378kcal ② 16.7g ③ 15.7g ④ 2.1g	じゃが芋 三温糖	豚肉 味噌 煮干し 木綿豆腐	人参 玉葱 きゅうり トマト レタス きのこと ごぼう 大根 こんにゃく	しょうゆ レモン汁 みりん 塩	麦茶 ★マッシュマロ サンド	豚汁うどん	牛乳 せんべい 麦茶 ★マッシュマロ サンド	
木	22	さばの味噌煮 高野豆腐の卵とじ じゃが芋ときのこのスープ	① 373kcal ② 23.7g ③ 10.6g ④ 1.8g	じゃが芋 三温糖	さば 卵 高野豆腐 味噌	玉葱 人参 ほうれん草 しめじ まいだけ	しょうゆ 料理酒 みりん コンソメ	スキムミルク りんご クッキー 小魚	ごはん	牛乳 クラッカー 麦茶 梨 クッキー	
金	9 30	根菜カレー チーズ ピーマン入り野菜炒め	① 401kcal ② 18.3g ③ 9.1g ④ 1.7g	じゃが芋 小麦粉 ピーマン ごま油	鶏肉 チーズ かまぼこ	れんこん 人参 玉葱 大根 ごぼう もやし キャベツ ピーマン	カレールー 塩 こしょう コンソメ	麦茶(9日) ★お月見団子 麦茶(30日) ★南瓜巾着	ロールパン	牛乳 おせんべい 麦茶 ★南瓜巾着	
土	10 17	魚のフライ 野菜ソテー フルーツ	今月のクッキングは「お月見団子」を作ります 以上児さんは9日に三角巾、エプロン、マスクを持ってきてください								牛乳 ビスケット 麦茶 クッキー ヨーグルト

*食材などの関係で献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

★9月使用の旬の食材…鮭、さつま芋、なす、しいたけ、しめじ、梨、しらす

※さつま芋はビタミンCやカリウムが豊富です。