



9月給食献立表



令和 5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 | 4 | 白身魚フライ きのこナムル わかめの味噌汁 | ① 375kcal ② 19.5g ③ 8.3g ④ 2.3g | パン粉 小麦粉 ごま ごま油 | 白身魚 わかめ 味噌 煮干し | しめじ えのき きゅうり もやし 人参 玉葱 大根 | 中華だし 塩 和風だし | 麦茶 ★スイート ポテトトースト | ゆかりごはん | 牛乳 クッキー 麦茶★スイート ポテトトースト | | |
| 火 | 5 19 | 八宝菜 さつま芋サラダ オレンジ | ① 316kcal ② 21.8g ③ 14.0g ④ 2.0g | 三温糖 ごま マヨネーズ さつま芋 | 豚肉 かまぼこ ハム | 白菜 人参 長葱 筍 しいたけ きゅうり バナナ | しょうゆ 鶏ガラ 塩 酢 | 麦茶 ★マカロニ ココア | ロールパン | 牛乳 せんべい 麦茶★マカロニ ココア | | |
| 水 | 6 20 | 鶏の味噌焼き 切干し大根の煮物 豆腐とキャベツのスープ | ① 305kcal ② 13.2g ③ 12.1g ④ 0.5g | 三温糖 ごま | 鶏肉 味噌 さつま揚げ 木綿豆腐 | 切干し大根 キャベツ 人参 玉葱 グリーンピース もやし 小松菜 | 塩 しょうゆ 料理酒 和風だし | スキムミルク ゼリー おせんべい 小魚 | ごはん | 牛乳 ウエハース 牛乳 ゼリー おせんべい | | |
| 木 | 7 21 | ミートボール 春雨サラダ 野菜スープ | ① 409kcal ② 18.6g ③ 17.1g ④ 2.1g | さつま芋 春雨 三温糖 ごま油 | 豚肉 木綿豆腐 ハム | 人参 玉葱 きゅうり レタス キャベツ 小松菜 ねぎ | ケチャップ しょうゆ 中華だし 塩 | スキムミルク バナナ クラッカー 小魚 | ごはん | 牛乳 卵ボーロ 牛乳 バナナ クラッカー | | |
| 金 | 1 22 | さば缶カレーグラタン 根菜サラダ コンソメスープ | ① 409kcal ② 18.6g ③ 17.1g ④ 2.1g | 小麦粉 マヨネーズ 三温糖 じゃが芋 | さば スキムミルク シーチキン | ほうれん草 コーン缶 玉葱 人参 れんこん ごぼう 大根 | シチュールー カレー粉 酢 塩 コンソメ | 麦茶 ★鮭とわかめ おにぎり | さば缶 カレー グラタン | 牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★鮭と わかめ おにぎり | | |
| 土 | 2 16 | 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) 🎵ピザパン 🎵唐揚げサラダ 🎵フルーチェ (ぶどう) おやつ 🎵麦茶 🎵2色フライドポテト | | | | | | |  | | 牛乳 クッキー 麦茶 ゼリー せんべい |
| 月 | 11 25 | 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 しらすの和え物 なすの味噌汁 | ① 494kcal ② 21.4g ③ 15.9g ④ 2.1g | 片栗粉 さつま芋 三温糖 | 鶏肉 しらす わかめ 味噌 煮干し | 玉葱 人参 キャベツ きゅうり なす 長葱 切干し大根 | しょうゆ 料理酒 塩 和風だし | 麦茶 ヨーグルト パイ | ごはん | 牛乳 ウエハース 麦茶 パイ ヨーグルト | | |
| 火 | 12 26 | えのきハンバーグ オーロラサラダ 梨 | ① 476kcal ② 19.8g ③ 17.1g ④ 1.6g | マヨネーズ じゃが芋 | 豚肉 シーチキン | えのき 人参 人参 コーン缶 フロッキー キャベツ | ケチャップ ソース 塩 | 麦茶 ★シヤカヤ きな粉パン | ジャムパン | 牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★シヤカヤ きな粉パン | | |
| 水 | 13 27 | 鮭の塩焼き 豆腐サラダ 野菜たっぷりスープ | ① 378kcal ② 16.7g ③ 15.7g ④ 2.1g | じゃが芋 三温糖 | 鮭 木綿豆腐 | きゅうり トマトレタス 長葱 人参 ごぼう 大根 キャベツ | しょうゆ レモン汁 塩 鶏ガラ | スキムミルク りんご クッキー 小魚 | ごはん | 牛乳 せんべい 牛乳 りんご クッキー | | |
| 木 | 14 28 | 豚の生姜焼き 高野豆腐の卵とじ 和風カレースープ | ① 373kcal ② 23.7g ③ 10.6g ④ 1.8g | じゃが芋 三温糖 | 豚肉 卵 高野豆腐 | 玉葱 人参 キャベツ 生姜 ほうれん草 しめじ 大根 | しょうゆ 料理酒 和風だし カレールー | 麦茶 ★果物ケーキ | カレーうどん | 牛乳 クラッカー 麦茶 ★果物ケーキ | | |
| 金 | 15 29 | タンドリーチキン きのこサラダ ちゃんぽんスープ | ① 401kcal ② 18.3g ③ 9.1g ④ 1.7g | ごま油 | 鶏肉 ヨーグルト ベーコン スキムミルク かまぼこ | レタス しめじ 舞茸 トマト 人参 もやし きゅうり 玉葱 キャベツ 椎茸 | カレー粉 ケチャップ しょうゆ 塩 酢 鶏ガラ | 麦茶(15日) ★いもち 麦茶(29日) ★お月見団子 | わかめごはん | 牛乳 おせんべい 麦茶 ★いもち | | |
| 土 | 9 30 | 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29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。