

〈9月給食予定献立表〉

致遠保育園

2022年9月1日(木)～2022年9月30日(金)

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	主食	献立名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	3歳未満児おやつ	3歳以上児おやつ
1	木	ごはん	(ごはん) かれの和風ムニエル ねばねばお浸し みそ汁・パン缶	骨取り白身かかれい 油揚げ、牛乳	にんじん、はくさい オクラ、きゅうり たまねぎ、葉だいこん パン缶	こめ、サラダ油 三温糖、バター	357 (464)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
2	金	ごはん	(ごはん) ビーマン肉詰めフライ ポテトグラタン ポバイスープ・マンゴープリン	ビーマン肉詰めフライ 豚ベーコン、ピザ用チーズ 粉チーズ、絹ごし豆腐 牛乳、乳酸菌飲料	フチトマト、マッシュルーム ほうれん草、にんじん マンゴープリン	こめ、サラダ油 ポテトサラダ、マヨネーズ	390 (578)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
3	土	ごはん	ちゃんぽん麺 ミートボール アセロラゼリー	豚肉、むきえび スライスかまぼこ 牛乳、ミートボール 乳酸菌飲料	きゃべつ、たまねぎ にんじん、もうそう 黒きくらげ、万能ねぎ レタス、アセロラゼリー	中華めん、ごま油	469 (515)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
5	月	ごはん	(ごはん) 鶏の唐揚げ リャンサンスー みそ汁・りんごゼリー	鶏肉、かにかまぼこ 錦糸卵、油揚げ 牛乳、カフェオレ	レタス、きゅうり こまつな、りんごゼリー	こめ、サラダ油 はるさめ、ごま油 三温糖、白いりごま 原宿ドック	459 (592)	原宿ドック 牛乳	原宿ドック カフェオレ
6	火	ごはん	(ごはん) お魚の西京焼き 金平ごぼう 漬し汁・梨	骨取りほっけ、さつま揚げ わかめ、牛乳 飲むヨーグルト	トマト、ごぼう にんじん、えのきたけ 糸みつば、梨	こめ、三温糖 サラダ油、糸こんにゃく 白いりごま、ストリングポテト	326 (512)	★カレーポテト 牛乳	★カレーポテト 飲むヨーグルト
7	水	ごはん	(ごはん) ベーコンエッグ カラフルサラダ みそ汁・バナナ	たまご、豚ベーコン 魚肉ソーセージ 牛乳	かほちゃ、ブロッコリー 黄ピーマン、葉だいこん 干しいたけ、バナナ	こめ、サラダ油 あら塩ドレッシング 棒ふ、フチパン	503 (610)	フチパン 牛乳	フチパン 牛乳
8	木	ごはん	(わかめごはん) 揚げ出し豆腐 シャキシャキサラダ みそ汁・黄桃缶	絹ごし豆腐 ロースハム、牛乳	万能ねぎ、フチトマト もやし、みずな 絹さや、黄桃缶	こめ、サラダ油 焙煎ごまドレッシング さつまいも	567 (646)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
9	金	ごはん	エビピラフ うさちゃんハンバーグ・タコワインナー 漬し汁 十五夜デザート	うさぎ型ハンバーグ たまご、たこワインナー 牛乳	レタス、ほうれん草 干しいたけ、りんごジュース	エビピラフ、サラダ油 花ふ、十五夜デザート ケーキ	551 (597)	ケーキ りんごジュース	ケーキ りんごジュース
10	土	ごはん	月見にゅうめん 野菜の肉巻き 豆乳バナナパバロア	たまご、スライスかまぼこ 野菜の肉巻き 豆乳バナナパバロア 牛乳、乳酸菌飲料	チンゲン菜、ねぎ トマト	そうめん、天かす 三温糖、サラダ油	501 (547)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
12	月	ごはん	(ごはん) 豚丼 まぜまぜきのこ みそ汁・オレンジ	豚肉、スライスかまぼこ 油揚げ、牛乳 カフェオレ	たまねぎ、絹さや こまつな、にんじん だいこん、万能ねぎ オレンジ	こめ、糸こんにゃく サラダ油、三温糖 国産米粉のシフォンケーキ	417 (550)	カップケーキ 牛乳	カップケーキ カフェオレ
13	火	ごはん	(ごはん) サーモンフライ ドレッシングサラダ オニオンスープ・フルーツポンチ	サーモンフライ 魚肉ソーセージ 豚ベーコン、牛乳 飲むヨーグルト	フチトマト、きゃべつ きゅうり、たまねぎ みずな、フルーツカクテル缶	こめ、サラダ油 フレンチドレッシング	407 (593)	お菓子 牛乳	お菓子 飲むヨーグルト
14	水	ごはん	(ごはん) 親子煮 和風サラダ みそ汁・ヨーグルト	たまご、鶏肉 しらす干し、絹ごし豆腐 ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、干しいたけ グリーンピース だいこん、スイートコーン チンゲン菜	こめ、糸こんにゃく サラダ油、三温糖 ごま醤油ドレッシング 今川焼き	470 (565)	お菓子 牛乳	今川焼き 牛乳
15	木	ごはん	(ごはん) 照り焼きチキン マヨネーズ和え みそ汁・バナナ	鶏肉、かにかまぼこ 牛乳	にんじん、もやし きゅうり、糸みつば バナナ	こめ、サラダ油 三温糖、バター マヨネーズ、じゃがいも	532 (639)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
16	金	ごはん	(ごはん) けんちん汁 まぐろカツ・みかん缶	木綿豆腐、豚肉 まぐろカツ、牛乳 乳酸菌飲料	はくさい、にんじん ごぼう、干しいたけ 万能ねぎ、レタス みかん缶	こめ、糸こんにゃく サラダ油、さつまいも	348 (536)	★ふかしいも 牛乳	★ふかしいも 乳酸菌飲料
17	土	パン	(パン) クリームシチュー 花野菜サラダ ミニゼリー・麦茶	鶏肉、牛乳 ロースハム 乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん グリーンピース ブロッコリー、カリフラワー スイートコーン、ミニゼリー	パン、じゃがいも サラダ油、三温糖	388 (568)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
20	火	ごはん	(ごはん) 牛肉コロッケ ツナサラダ みそ汁・バナナ	シーチキン、絹ごし豆腐 牛乳、飲むヨーグルト	レタス、ブロッコリー スイートコーン、にんじん 干しいたけ、ねぎ バナナ	こめ、牛肉コロッケ サラダ油、三温糖	400 (586)	お菓子 牛乳	お菓子 飲むヨーグルト
21	水	ごはん	(青菜ごはん) 煮込みハンバーグ かほちゃサラダ 漬し汁・パン	ハンバーグ、魚肉ソーセージ たまご、牛乳	たまねぎ、マッシュルーム パンプキンサラダ、きゅうり えのきたけ、糸みつば パン、ミニゼリー	こめ、サラダ油	475 (583)	お菓子 ミニゼリー 牛乳	お菓子 ミニゼリー 牛乳
22	木	ごはん	(ごはん) ほうれん草オムレツ まぜまぜコリア みそ汁・梨	ほうれん草オムレツ 豚ひき肉、生揚げ 牛乳	レタス、もやし きゅうり、しめじ みずな、梨	こめ、サラダ油 三温糖、ごま油 白すりごま	490 (597)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
24	土	ごはん	すき焼きうどん ちくわの磯香焼き 野菜と果物のゼリー	たまご、豚肉 ちくわ、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、えのきたけ 万能ねぎ、フチトマト 野菜と果物のゼリー	うどん、三温糖 白すりごま、サラダ油	435 (481)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
26	月	ごはん	(ごはん) シーフードカレー レタスサラダ いちごヨーグルト・麦茶	ミニ貝柱、豚ひき肉 牛乳、シーチキン いちごヨーグルト カフェオレ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、レタス みずな	こめ、じゃがいも サラダ油 ごま醤油ドレッシング ドームケーキ	504 (637)	ドームケーキ 牛乳	ドームケーキ カフェオレ
27	火	ごはん	(ごはん) 八宝菜 春巻き みそ汁・黄桃缶	むきえび、豚肉、うずら卵 たっぷり野菜の春巻き 牛乳、飲むヨーグルト	はくさい、もうそう にんじん、黒きくらげ 絹さや、レタス チンゲン菜、黄桃缶	こめ、サラダ油 三温糖、ごま油 板ふ	503 (689)	お菓子 牛乳	お菓子 飲むヨーグルト
28	水	ごはん	(ごはん) いもっ子汁 厚焼きたまご 梨	焼き豆腐、鶏肉 厚焼きたまご 牛乳	だいこん、にんじん しめじ、ごぼう トマト、梨	こめ、さといも 糸こんにゃく	406 (513)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
29	木	ごはん	(ごはん) コロコロソテー たまごサラダ みそ汁・ミニゼリー	サイコロステーキ たまご、サラダチーズ 高野豆腐、牛乳	たまねぎ、赤ピーマン ピーマン、ブロッコリー にんじん、こまつな ミニゼリー	こめ、サラダ油 バター すりおろしオニオンドレッシング スイートポテト	505 (612)	スイートポテト 牛乳	スイートポテト 牛乳
30	金	ごはん	(ごはん) さばのみそ煮 おかか和え みそ汁・バナナ	骨取りさば 彩り花がんも、ちくわ 油揚げ、乳酸菌飲料 牛乳	万能ねぎ、かほちゃ ほうれん草、にんじん なす、バナナ	こめ、三温糖	385 (573)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料

9日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。

★マークがついているおやつは手作りで。

3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。

() は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄研 / 栄養管理課

