

＜9月給食予定献立表＞

致遠保育園

2023年9月1日(金)～2023年9月30日(土)

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	金	ごはん	(ごはん) ハムカツ ポテトグラタン ポパイスープ・オレンジ	ハムカツ、豚ベーコン ピザ用チーズ、粉チーズ 絹ごし豆腐、たまご、牛乳 乳酸菌飲料	プチトマト、マッシュルーム ほうれん草、にんじん オレンジ	こめ、サラダ油 ポテトサラダ、マヨネーズ 食パン、白砂糖、バター	543 (630)	★フレンチトースト 牛乳	★フレンチトースト 乳酸菌飲料
2	土		ちゃんぽん麺 オムレツ 黄桃缶	豚肉、むきえび スライスたまご 牛乳、オムレツ 乳酸菌飲料	きゃべつ、たまねぎ にんじん、もろそう 黒きくらげ、万能ねぎ レタス、黄桃缶	中華めん、ごま油	420 (415)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
4	月	ごはん	(わかめごはん) かに玉 カラフルサラダ 梅ひのみそ汁・梨	中華かに玉 魚肉ソーセージ カフェオレ、牛乳	かぼちゃ、ブロッコリー スイートコーン 葉だいこん、干しいたけ 梨	こめ、棒ふ	368 (428)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
5	火	ごはん	(ごはん) 麻婆豆腐 リャンサンスー こまつなのみそ汁・りんごゼリー	絹ごし豆腐、豚ひき肉 かにかまぼこ 油揚げ、のむヨーグルト 牛乳	たまねぎ、にんじん ねぎ、グリーンピース 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 白砂糖、白いりごま ミニクリームパン	371 (456)	ミニクリームパン 牛乳	ミニクリームパン のむヨーグルト
6	水	ごはん	(ごはん) ほっけの西京焼き 金平ごぼろ わかめのすまし汁・バナナ	骨取りほっけ さつま揚げ、わかめ 牛乳	トマト、ごぼう にんじん、えのきたけ 万能ねぎ、バナナ	こめ、白砂糖 サラダ油、糸こんにゃく 白いりごま ナチュラルポテト	439 (512)	★カレーポテト 牛乳	★カレーポテト 牛乳
7	木	ごはん	(ごはん) 豆腐ステーキのそぼろあんかけ シャキシャキサラダ さつまいのみそ汁・オレンジ	ふんわり豆腐ステーキ 鶏ひき肉、ロースハム 牛乳	たまねぎ、にんじん 青じそ、レタス、もやし みずな、万能ねぎ オレンジ	こめ、サラダ油 白砂糖、さつまいも	513 (527)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
8	金		五目チャーハン サーモンフライ ポパイスープ フルーツヨーグルト	ピンクサーモンフライ プレーンヨーグルト	トマト、ほうれん草 しめじ、みかん缶 パイナップル、ぶどうジュース	五目チャーハン サラダ油、ケーキ	551 (597)	ケーキ ぶどうジュース	ケーキ ぶどうジュース
9	土		だぬきにゅうめん おおきな肉しゅうまい プリン	たまご、なると 肉しゅうまい プリン 乳酸菌飲料、牛乳	チンゲン菜、ねぎ トマト	そうめん、天かす 白砂糖	571 (534)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
11	月	ごはん	(ごはん) 豚丼 まぜまぜきのこ こまつなのみそ汁・マンゴープリン	豚肉、スライスたまご 油揚げ、カフェオレ 牛乳	たまねぎ、絹さや はくさい、にんじん こまつな、マンゴープリン	こめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖 イギリストースト風バターロール	540 (518)	イギリストースト風バターロール 牛乳	イギリストースト風バターロール カフェオレ
12	火	ごはん	(ごはん) たまごロール カルシウム和え・納豆 豆腐のみそ汁・ミニゼリー	たまごロール、サラダチーズ しらす干し、納豆 絹ごし豆腐、わかめ のむヨーグルト、牛乳	プチトマト、ほうれん草 ミニゼリー	こめ	346 (439)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
13	水	ごはん	(ごはん) クリームシチュー ドレッシングサラダ フルーツポンチ・麦茶	鶏肉、牛乳 魚肉ソーセージ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゃべつ みずな、パイナップル 黄桃缶、白桃缶	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖	544 (598)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
14	木	ごはん	(ごはん) 照り焼きチキン マヨネーズ和え じゃがいものみそ汁・オレンジ	鶏肉、かにかまぼこ 牛乳	ブロッコリー、もやし きゅうり、万能ねぎ オレンジ	こめ、サラダ油、白砂糖 マヨネーズ、じゃがいも	451 (476)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
15	金	ごはん	(ごはん) けんちん汁 ツナマヨフライ いちごヨーグルト	絹ごし豆腐、豚肉 ツナマヨフライ いちごヨーグルト 牛乳、乳酸菌飲料	だいこん、にんじん ごぼう、干しいたけ 万能ねぎ、レタス	こめ、糸こんにゃく サラダ油、さつまいも	401 (525)	★ふかしいも 牛乳	★ふかしいも 乳酸菌飲料
16	土		運動会						
19	火	ごはん	(ごはん) ハンバーグ マカロニサラダ わかめのみそ汁・フルーツカクテル缶	ハンバーグ、ロースハム わかめ、牛乳 のむヨーグルト	にんじん、きゅうり ねぎ、フルーツカクテル缶	こめ、サラダ油 バター、白砂糖 マカロニサラダ	425 (531)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
20	水	ごはん	(青菜ごはん) 肉団子のケチャップ煮込み かぼちゃサラダ たまごのすまし汁・ミニゼリー	チキンボール、魚肉ソーセージ たまご、牛乳	たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、かぼちゃ、きゅうり えのきたけ、万能ねぎ ミニゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖、マヨネーズ	441 (493)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
21	木	ごはん	(ごはん) ポパイオムレツ まぜまぜコリア 豆腐のみそ汁・オレンジ	豚ひき肉、絹ごし豆腐 牛乳	レタス、もやし きゅうり、にんじん しめじ、みずな オレンジ	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 白すりごま スペシャルいちご	371 (407)	スペシャルいちご 牛乳	スペシャルいちご 牛乳
22	金	ごはん	(ごはん) すき焼き風煮 ちくわのごま焼き 葉だいこんのみそ汁・ぶどうゼリー	豚肉、焼き豆腐 ちくわ、油揚げ 乳酸菌飲料、牛乳	はくさい、にんじん えのきたけ、ねぎ、絹さや トマト、葉だいこん ぶどうゼリー	こめ、糸こんにゃく、白砂糖 黒いりごま、白いりごま サラダ油	411 (489)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
25	月	ごはん	(ごはん) シーフードカレー ツナのコールスロー いちごヨーグルト・麦茶	シーフードミックス 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、きゃべつ きゅうり、スイートコーン カフェオレ	こめ、じゃがいも サラダ油、マヨネーズ 白砂糖	490 (574)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
26	火	ごはん	(ごはん) 八宝菜 たっぷり野菜の春巻き チンゲン菜のみそ汁・みかん缶	むきえび、豚肉 うすら卵、牛乳 のむヨーグルト	はくさい、もろそう にんじん、黒きくらげ 絹さや、レタス チンゲン菜、みかん缶	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 たっぷり野菜春巻き 板ふ	546 (535)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
27	水	ごはん	(ごはん) いちご汁 厚焼きたまご ミニゼリー	焼き豆腐、鶏肉 厚焼きたまご スライスたまご 牛乳	だいこん、にんじん しめじ、ごぼう 干しいたけ、ねぎ こまつな、ミニゼリー	こめ、さといも 糸こんにゃく、サラダ油 白砂糖	441 (444)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
28	木	ごはん	(ごはん) さばのミルク煮 おかか和え・納豆 なすのみそ汁・白桃缶	骨なしさば、牛乳 豆乳花がんと、納豆 油揚げ、牛乳	万能ねぎ、ほうれん草 にんじん、なす 白桃缶	こめ、白砂糖 さつまいも	461 (534)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
29	金	ごはん	(ごはん) お月見ハンバーグ マカロニサラダ やさいスープ・十五夜デザート	ハンバーグ 目玉焼き風まるオムレツ 魚肉ソーセージ、ポークウィンナー 乳酸菌飲料、牛乳	プチトマト、レタス レタス、きゅうり スイートコーン、きゃべつ マッシュルーム	こめ、サラダ油 パンネマカロニ マヨネーズ、白砂糖 十五夜デザート、マロン&マロン	402 (556)	マロン&マロン 牛乳	マロン&マロン 乳酸菌飲料
30	土		みそラーメン 焼きぎょうざ ミルクプリン	豚肉、たまご なると、ぎょうざ ミルクプリン 乳酸菌飲料、牛乳	豚肉、にんじん スイートコーン、万能ねぎ トマト	中華めん、サラダ油	585 (570)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料

8日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。

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。

★マークがついているおやつは手作りです。

()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