

令和3年 9月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日	曜	献立名	使用食材名	2~5歳児のおやつ	0~1歳児のおやつ
1	水	ごはん 肉だんごの甘酢あん (0・1歳は鶏肉のほぐし煮) 中華ごま和え 中華スープ	・米 ・合ミンチ、玉ねぎ、塩、こしょう、片栗粉、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、水、酢、片栗粉 ・ほうれん草、干し椎茸、上白糖、しょうゆ(濃)、 ローズハム 、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(濃)、ごま油 ・豚肉、人参、玉ねぎ、もやし、青ネギ、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、水	牛乳 ふかし芋	牛乳 ふかし芋 くだもの
2	木	ごはん 鯖のみそ煮(0・1歳はカレイ) ささみとブロッコリーのサラダ すまし汁	・米 ・さば、上白糖、みりん、酒、しょうゆ(濃)、みそ、甘みそ ・ささみ、ブロッコリー、人参、上白糖、しょうゆ(薄)、酢、油 ・木綿豆腐、わかめ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ヨーグルトの ピーチソースかけ
3	金	ごはん ビーフカレー	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩、こしょう、 コンソメ 、 カレールウ 、りんご、水 ・わかめ、キャベツ、しらす干し、ゴマドレッシング	牛乳 ピーチゼリーミックス	牛乳 フルーツミックス
4	土	海藻サラダ わかめうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、わかめ、 かまぼこ 、人参、青ネギ、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
6	月	超熟ロール(0歳はごはん) 鶏肉のオレンジ煮 ツナサラダ 野菜スープ 牛乳	・超熟ロール ・鶏もも皮なし、玉ねぎ、しょうゆ(薄)、マーマレード、水、片栗粉 ・ツナ、人参、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ風調味料 ・ ベーコン 、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、 コンソメ 、塩、こしょう、水 ・牛乳	わかめおにぎり くだもの	かやくぞうすい くだもの
7	火	ごはん ごもく煮 みそ汁	・米 ・鶏肉、だいず(国産、乾)、ちくわ、人参、たけのこ(水煮)、つきこんにやく、三度豆、上白糖、しょうゆ(濃) ・ふ、そうめん(乾)、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ツナとポテトのおやき くだもの
8	水	ごはん 鶏肉とひじきの炒め煮 豚汁	・米 ・鶏肉、ひじき、人参、しょうが、油、しょうゆ(濃)、みりん、上白糖、出し汁、すりごま ・豚肉、つきこんにやく、人参、だいこん、ごぼう、じゃがいも、青ネギ、油、出し汁、みそ	牛乳 ミートサンド	牛乳 ミートサンド くだもの
9	木	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 マカロニサラダ	・米 ・合ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・マカロニ、 ローズハム 、きゅうり、人参、塩、こしょう、マヨネーズ風調味料	牛乳 おかし くだもの	牛乳 キャロットゼリー くだもの
10	金	しめじご飯 カレイの唐揚げ(0・1歳は煮魚) ほうれん草ともやしのナムル風 みそ汁	・米、もち米、水、塩、しょうゆ(薄)、酒、ぶなしめじ、油あげ、人参、きぬさや、もみのり ・カレイ、塩、小麦粉、水、油 ・ほうれん草、もやし、人参、しょうゆ(薄)、ごま油 ・じゃがいも、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 おかし	牛乳 リンゴのむしパン くだもの
11	土	カレーうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、豚肉、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、出し汁、 カレールウ 、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
13	月	食パン(0歳はごはん) ポトフ	・食パン ・ ポークウインナー 、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、 コンソメ 、塩、こしょう、水 ・キャベツ、人参、きゅうり、マヨネーズ風調味料、すりごま、塩 ・牛乳	スキムミルク おかし くだもの	スキムミルク 豆乳もち くだもの
14	火	ごはん 豚肉の生姜焼き 磯辺和え すまし汁	・米 ・豚肉、青ネギ、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、油 ・こまつな、もやし、もみのり、しょうゆ(薄)、上白糖 ・木綿豆腐、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
15	水	ごはん 厚揚げチャンプル	・米 ・厚揚げ、豚肉、人参、こまつな、もやし、玉ねぎ、干し椎茸、塩、こしょう、しょうゆ(濃)、みりん、ごま油 ・クリームコーン、 卵 、パセリ、鶏がらスープ、水、塩、こしょう	牛乳 さつまおやき	牛乳 さつまおやき くだもの
16	木	ごはん 寄せ揚げ (0・1歳は野菜と豆腐の煮物) かつお和え みそ汁	・米 ・さつまいも、玉ねぎ、ピーマン、ちくわ、人参、むきえび、小麦粉、塩、油 ・チンゲンサイ、キャベツ、人参、糸かつお、しょうゆ(薄)、上白糖 ・木綿豆腐、だいこん、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ くだもの
18	土	鶏南蛮 (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、 かまぼこ 、玉ねぎ、ほうれん草、人参、青ネギ、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
21	火	ごはん 里芋のそぼろ煮 ささみときゅうりの春雨サラダ じゃこの炒り煮	・米 ・合ミンチ、さといも、玉ねぎ、人参、しょうが、グリーンピース、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁、片栗粉 ・ささみ、きゅうり、はるさめ、しょうゆ(薄)、上白糖、ごま油、ゴマ ・白す干し、上白糖、しょうゆ(濃)、酒	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆乳むしパン くだもの
25	土	遊ぼう会			
28	火	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おかし くだもの

献立は、その日の都合により変更する場合があります。

◎アレルギー除去食があります **赤色 卵アレルギー** **青色 乳製品アレルギー**

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 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 g
未満児(1~2歳)	575	20.8	17.8	310	2.1	225	0.3	0.44	32	4	1.8
以上児(3~5歳)	599	21.5	18.1	253	2.5	237	0.32	0.39	37	4.7	2.2