

令和 5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 金	ごはん 里芋のそぼろ煮 ごま酢和え じゃこのいり煮	・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 ・ほうれん草、はくさい、人参、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄) ・白す干し、上白糖、しょうゆ(濃)、酒	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ジャムロールサンド くだもの
2 土	かやくうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、玉ねぎ、ほうれん草、人参、水、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
4 月	食パン(0歳はごはん) 鶏肉のオレンジ煮 ツナサラダ 野菜スープ	・食パン ・鶏も皮なし、玉ねぎ、しょうゆ(濃)、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 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ くだもの
5 火	ごはん 鯖のみそ煮(0・1歳は煮魚) おひたし すまし汁	・米 ・さば(切り身)、上白糖、みりん、酒、しょうゆ(濃)、みそ、甘みそ ・ほうれん草、キャベツ、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・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 キャロットゼリー くだもの
6 水	ごはん 鶏肉とひじきの炒め煮 豚汁	・米 ・鶏肉、ひじき(乾)、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 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 フルーツのヨーグルト和え
7 木	ごはん 揚げえびの野菜あんかけ (0・1歳は豚肉と野菜の煮物) ブロッコリーのマヨネーズあえ	・米 ・むきえび、酒、小麦粉、油、豚肉、塩・こしょう、キャベツ、人参、もやし、干し椎茸、油、鶏がらスープ、上白糖、しょうゆ(濃)、片栗粉 ・ブロッコリー、人参、ホールコーン、マヨネーズ風調味料	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆乳もち くだもの
8 金	ごはん ビーフカレー キャベツのツナ和え	・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 ・キャベツ、人参、ツナ、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おからクッキー くだもの
9 土	焼きそば (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
11 月	超熟ロール(0歳はごはん) 鮭と野菜のクリーム煮	・超熟ロール ・べにざけ、塩・こしょう、小麦粉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、油、シチュールウ、コンソメ、牛乳、パセリ、水	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 かやくぞうすい くだもの
25	フレンチサラダ	・キャベツ、きゅうり、トマト、酢、油、上白糖、塩・こしょう		
12 火	ごはん ごもく煮 みそ汁 味付けのり	・米 ・鶏肉、だいち(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)、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、みそ ・味付けのり	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
26	ごはん 揚げしゅうまい (0・1歳は鶏肉のほぐし煮)	・米 ・しゅうまい、油	牛乳 ふかし芋	牛乳 ふかし芋 くだもの
27 水	中華サラダ 中華スープ	・ロースハム、チンゲンサイ、はくさい、すりごま、上白糖、酢、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		
14 木	ごはん 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ すまし汁	・米 ・豚肉、青ネギ、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、油 ・キャベツ ・木綿豆腐、玉ねぎ、人参、えのき茸、みつば、出し汁、しょうゆ(薄)、片栗粉	牛乳 おかし くだもの	牛乳 りんごむしパン くだもの
28	しめじご飯 白身魚の天ぷら (0・1歳は煮魚) ごまあえ 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、きざみのり ・たら、塩、小麦粉、水、油 ・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・じゃがいも、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 さつま芋のむしパン くだもの
16 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
21 木	ごはん みそおでん 胡瓜の白す和え	・米 ・豚肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにやく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、みそ、上白糖、しょうゆ(濃) ・きゅうり、わかめ、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 チヂミ焼き	牛乳 チヂミ焼き くだもの
29 金	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ジャムロールサンド くだもの
30 土	遊ぼうかい	・遊ぼうかい		

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)	578	21.4	17.7	328	2.3	218	0.3	0.46	27	4	1.8
以上児(3~5歳)	601	22	17.8	267	2.6	228	0.32	0.4	31	4.7	2.1