

令和 6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
2 ・ 月	食パン(0歳はごはん) おいものポターージュ	・食パン ・鶏肉、さつまいも、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、塩、こしょう、コンソメ、シチュールウ、牛乳、水	牛乳 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ くだもの
30	ハムサラダ	・ロースハム、キャベツ、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料		
3 ・ 火	ごはん 里芋のそぼろ煮	・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	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
17	千切り大根の甘酢和え 味付けのり	・千切り大根、きゅうり、しらす干し、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄) ・味付けのり		
4 ・ 水	ごはん 八宝菜風	・米 ・豚肉、はくさい、玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ(水煮)、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、鶏がらスープ、塩・こしょう、しょうゆ(濃)、片栗粉	牛乳 チーズ入りホットケーキ	牛乳 チーズ入りホットケーキ くだもの
18	胡瓜のツナ和え	・きゅうり、わかめ、ツナ(水煮)、酢、上白糖、しょうゆ(薄)		
5 木	ごはん チキンマリネ (0・1歳は鶏肉と野菜の煮物) 野菜スープ	・米 ・鶏もも皮なし、酒、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり、油、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、塩 ・ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ、塩、こしょう、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 キャロットゼリー くだもの
6 ・ 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	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
20	キャベツの白す和え	・キャベツ、しらす干し、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄)		
7 土	五目ラーメン (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、はくさい、人参、もやし、かまぼこ、青ネギ、油、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄) ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
9 月	超熟ロール(0歳はごはん) 肉だんごのトマトスープ煮 スパゲティサラダ	・超熟ロール ・合ミンチ、玉ねぎ、片栗粉、塩・こしょう、じゃがいも、玉ねぎ、人参、トマト、三度豆、油、水、コンソメ、塩・こしょう、トマトケチャップ、上白糖 ・スパゲティ、ロースハム、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 ホットケーキ くだもの
10 ・ 火	ごはん 鯖のみそ煮 (0・1歳はかれい)	・米 ・さば(切り身)、しょうが、酒、みりん、しょうゆ(濃)、甘みそ、みそ、出し昆布、水、上白糖、みりん、甘みそ、水	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
24	ごま和え すまし汁	・ほうれん草、はくさい、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・木綿豆腐、えのき茸、みつば、出し汁、しょうゆ(薄)、塩		
11 ・ 水	ごはん 麻婆豆腐	・米 ・木綿豆腐、豚ミンチ、人参、にら、油、しょうが、にんにく、鶏がらスープ、しょうゆ(濃)、上白糖、赤みそ、片栗粉	牛乳 ふかし芋	牛乳 ふかし芋 くだもの
25	パンサンス	・はるさめ、焼き豚、人参、きゅうり、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油		
12 ・ 木	ごはん 関東煮	・米 ・鶏肉、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、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆乳もち くだもの
26	ひじきの三杯酢	・ひじき、きゅうり、みかん(缶)、卵、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、油		
13 金	しめじご飯 白身魚のフライ (0・1歳は煮魚) おひたし すまし汁	・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・こしょう、小麦粉、パン粉、油 ・ほうれん草、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・かまぼこ、ふ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 人参むしパン くだもの
14 土	スパゲッティナポリタン (0歳はぞうすい) くだもの	・スパゲティ、油、ロースハム、エリンギ、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩・こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
19 木	ごはん きのこ牛肉の生姜焼き ごまネーズ和え オニオンスープ	・米 ・牛肉、生椎茸、えのき茸、ほんしめじ、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、酒、油 ・キャベツ、人参、きゅうり、マヨネーズ風調味料、すりごま、塩 ・鶏肉、玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ、水、塩、こしょう	牛乳 ミートサンド	牛乳 ミートサンド くだもの
21 土	焼きそば (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん(ゆで)、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、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
27 金	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし	牛乳 おかし
28 土	鶏南蛮 (0歳はぞうすい) くだもの	・うどん(ゆで)、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 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン

◎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 ug	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)	560	20.3	18.2	315	1.8	225	0.28	0.45	30	4.6	1.5
以上児(3～5歳)	589	20.8	18.6	262	2.1	236	0.3	0.39	35	5.4	1.7