

令和4年度9月 給食献立表

★：今月の郷土料理

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	木	牛乳 おほかせんべい	カレーライス チンゲン菜とツナの和え物 コンソメスープ 梨	りんごジュース ミニクラッカー	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	鶏もも肉 ツナ ベーコン 牛乳	にんにく 生姜 玉葱 にんじん チンゲン菜 とうもろこし 大根 梨 りんごジュース	510kcal	12.7g	2.1g
2	金	牛乳 クラッカー	ひじきごはん れんこん入りつくね キャベツのごま酢和え みそ汁(わかめ) オレンジ	麦茶 せんべい フローズンヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま 麩 せんべい	鶏ひき肉 味噌 わかめ フローズンヨーグルト	ひじき にんじん 生姜 玉葱 れんこん キャベツ きゅうり オレンジ	508kcal	16.8g	2.0g
3	17 土	牛乳 リッツ	焼き肉丼 もやしナムル 中華コンソメスープ パナナ	牛乳 シュガートースト	米 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 食パン バター	豚もも肉 牛乳	玉葱 にんにく もやし きゅうり にんじん とうもろこし コーンクリーム パナナ	504kcal	16.1g	1.6g
5	月	牛乳 ビスケット	麦ごはん さんまの塩焼き 納豆和え みそ汁(大根) パナナ	牛乳 ココアちんすこう	米 押麦 小麦粉 砂糖 油	さんま 納豆 味噌 牛乳	ほうれん草 にんじん えのきだけ 大根 葉ねぎ パナナ	613kcal	20.7g	1.2g
6	20 火	牛乳 かぼちゃせんべい	ミルクパン チーズオムレツ グリーンサラダ コンソメスープ 梨	牛乳 さといもごはん	ミルクパン 油 じゃがいも バター 砂糖 米 里芋	ハム たまご 牛乳 チーズ 鶏もも肉 油揚げ	玉葱 キャベツ きゅうり フロccoliリー にんじん かぶ ぶなしめじ	518kcal	19.3g	2.5g
7	21 水	牛乳 リッツ	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ みそ汁(じゃがいも) 青菜とじゃこの和え物 りんご	牛乳 にゅうめん	米 片栗粉 油揚げ 砂糖 じゃがいも そうめん	鶏もも肉 じゃこ 味噌 牛乳 かまぼこ	生姜 小松菜 キャベツ にんじん 玉葱 りんご 干し椎茸 ほうれん草	601kcal	22.4g	2.4g
8	22 木	牛乳 おほかせんべい	五目あんかけ焼きそば 中華きゅうり わかめスープ オレンジ	牛乳 切干大根おにぎり	焼きそば麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 米	豚もも肉 うずら卵 わかめ 牛乳 ベーコン	玉葱 にんじん たけのこ もやし チンゲン菜 きゅうり ねぎ とうもろこし オレンジ	515kcal	19.2g	2.4g
9	金	牛乳 クラッカー	炊き込みごはん ぶりの照り焼き もやしのごま酢和え すまし汁(はんぺん) 梨	牛乳 きな粉揚げパン	米 砂糖 コッペパン 油	ぶり はんぺん 牛乳 きな粉	にんじん ぶなしめじ ごぼう 生姜 ほうれん草 白菜 海苔 みつば 梨	510kcal	21.4g	2.2g
10	24 土	牛乳 リッツ	味噌煮込みうどん 即席漬(きゅうり・大根) がんもどきの含め煮 パナナ	牛乳 焼きおにぎり	うどん 砂糖 ごま 米 油	豚ばら肉 油抜き 味噌 がんもどき 牛乳	にんじん 玉葱 小松菜 きゅうり 大根 パナナ	580kcal	21.4g	2.5g
12	26 月	牛乳 ビスケット	麦ごはん 鮭の西京漬 ほうれん草の煮浸し けんちん汁 りんご	牛乳 大学いも	米 押麦 砂糖 さつまいも ごま	味噌 油揚げ 豆腐 牛乳	ほうれん草 にんじん 大根 ごぼう ねぎ りんご	538kcal	19.8g	1.5g
13	27 火	牛乳 かぼちゃせんべい	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ きのこスープ 梨	牛乳 ★高菜ごはん	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 ごま油 米	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり ぶなしめじ えのきだけ 葉ねぎ 梨 高菜	512kcal	17.6g	2.3g
14	28 水	牛乳 リッツ	ごはん 手作りぶりかけ 筑前煮 甘酢きゅうり みそ汁(小松菜) パナナ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米 ごま 砂糖 油 糸こんにゃく 麩 小麦粉	鶏もも肉 味噌 牛乳	塩昆布 ごぼう にんじん れんこん 干し椎茸 絹さや きゅうり 小松菜 パナナ かぼちゃ	587kcal	18.3g	1.9g
15	29 木	牛乳 おほかせんべい	ロールパン タンドリーチキン にんじんポタージュ アップルドレッシングサラダ 梨	牛乳 納豆チャーハン	ロールパン 油 砂糖 バター 米 押麦 ごま油	鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳 味噌 鶏ひき肉 納豆	にんにく 生姜 キャベツ にんじん りんご 玉葱 ねぎ 梨 小松菜	565kcal	21.1g	2.6g
16	30 金	牛乳 クラッカー	ごはん ハンバーグ 切干大根ツナサラダ みそ汁(なめこ) オレンジ	牛乳 アップルパイ	米 パン粉 マヨドレ 砂糖 パイシート	豚ひき肉 たまご 豆乳 ツナ 豆腐 味噌 牛乳	玉葱 切干大根 きゅうり にんじん なめこ ねぎ オレンジ りんご	612kcal	22.1g	1.9g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・梨・りんごを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。