

令和5年度9月 給食献立表

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	金	牛乳 コーンスナック	ミルクパン ミートローフ アップルドレッシングサラダ ベーコンスープ パナナ	麦茶 わかめおにぎり	ミルクパン パン粉 油 三温糖 米	豚ひき肉 牛乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 グリンピース とうもろこし キャベツ もやし きゅうり りんご パナナ	503kcal	17.4g	2.5g
2	土	牛乳 リッツ	焼き鳥丼 じゃが芋の煮物 みそ汁(わかめ) オレンジ	牛乳 キャロット蒸しパン	米 油 上白糖 片栗粉 じゃが芋 三温糖 麩 ホットケーキ粉	鶏もも肉 みそ わかめ 牛乳 卵	ねぎ きざみのり 人参 いんげん オレンジ	557kcal	21.1g	1.7g
4	月	牛乳 クラッカー	ひじきごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの酢醤油和え みそ汁(大根) 梨	牛乳 メロンパントースト	米 油 上白糖 三温糖 食パン バター 薄力粉	油あげ 鶏もも肉 みそ 牛乳 卵	昆布 ひじき 人参 キャベツ きゅうり 大根 万能ねぎ 梨	563kcal	21.8g	2.1g
5	19 火	牛乳 コーンスナック	ミートスパゲティ フレンチサラダ きのこスープ パナナ	牛乳 2色おはぎ	スパゲティ 油 薄力粉 三温糖 米 上白糖 黒すりごま	豚ひき肉 粉チーズ ハム 牛乳 きな粉	にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし きゅうり 赤ビーマン しめじ えのき パナナ	581kcal	21.0g	2.0g
6	20 水	牛乳 のりものビスケット	ごはん 鮭の竜田揚げ れんこんのきんぴら煮 みそ汁(豆腐) オレンジ	牛乳 ココアケーキ	米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 薄力粉 上白糖	鮭 絹豆腐 みそ 牛乳 豆乳 生クリーム	生姜 れんこん ごぼう 人参 いんげん ほうれん草 オレンジ	551kcal	21.3g	1.2g
7	21 木	牛乳 コーンクッキー	ロールパン 鶏肉のパン粉焼き りんご ブロッコリーときのこのサラダ ウィンナースープ	牛乳 里芋ごはん	ロールパン マヨドレ パン粉 上白糖 三温糖 ごま油 じゃが芋 米 里芋	鶏もも肉 粉チーズ ウィンナー 牛乳 ツナ	ブロッコリー しめじ エリンギ ねぎ 人参 りんご えのき	550kcal	21.8g	2.1g
8	22 金	牛乳 コーンスナック	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜の磯辺和え みそ汁(なめこ) パナナ	牛乳 アップルパイ	米 押麦 油 片栗粉 上白糖 パイ生地	豚小間肉 みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ りんご ほうれん草 白菜 人参 きざみのり なめこ ねぎ パナナ	512kcal	18.1g	1.2g
9	土	牛乳 リッツ	鶏ごぼう丼 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(玉ねぎ) オレンジ	牛乳 焼きそば	米 油 上白糖 片栗粉 蒸し中華麺	鶏もも肉 みそ 牛乳 豚小間肉	人参 ごぼう キャベツ きゅうり 塩昆布 なす 玉ねぎ オレンジ 青のり	504kcal	21.3g	2.0g
11	25 月	牛乳 クラッカー	けんちんうどん さつま芋の天ぷら かぶの即席漬け りんご	牛乳 バターコーンライス	うどん ごま油 さつま芋 薄力粉 油 米 バター	鶏もも肉 油あげ 卵 牛乳	大根 人参 ごぼう 万能ねぎ かぶ きゅうり りんご とうもろこし	585kcal	18.5g	2.0g
12	26 火	牛乳 コーンスナック	カレーライス チンゲン菜のツナ和え コンソメスープ パナナ	牛乳 オレンジゼリー せんべい	米 油 じゃが芋 薄力粉 バター 上白糖 せんべい	豚小間肉 ツナ 牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし とうもろこし 白菜 パナナ みかん缶	565kcal	18.0g	2.1g
13	27 水	牛乳 のりものビスケット	ごはん カレイのごま味噌焼き ほうれん草の和風あえ すまし汁(麩) オレンジ	牛乳 さつま芋蒸しパン	米 白すりごま 上白糖 ごま油 麩 ホットケーキ粉 油 さつま芋	カレイ みそ 油あげ 牛乳	生姜 もやし ほうれん草 人参 昆布 しいたけ オレンジ	516kcal	22.0g	1.5g
14	28 木	牛乳 コーンクッキー	食パン 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ 野菜スープ 梨	牛乳 青菜ごはん	食パン 油 上白糖 薄力粉 じゃが芋 マヨドレ 米	鶏もも肉 ハム 牛乳	玉ねぎ トマト缶 きゅうり 人参 かぶ とうもろこし 梨 生姜 干し椎茸 小松菜	525kcal	19.9g	2.4g
15	29 金	牛乳 コーンスナック	麦ごはん フルコギ もやしのナムル 中華スープ パナナ	牛乳 じゃが芋もち	米 押麦 ごま油 春雨 上白糖 白いりごま じゃが芋 片栗粉 三温糖	豚もも肉 牛乳	にんにく 生姜 人参 には 玉ねぎ りんご もやし 小松菜 えのき チンゲン菜 パナナ	508kcal	18.1g	1.7g
16	30 土	牛乳 せんべい	親子丼 白菜のおかか和え みそ汁(さつま芋) オレンジ	牛乳 麩のラスク	米 上白糖 さつまいも 麩 バター	鶏もも肉 卵 かつお節 みそ 牛乳	玉ねぎ グリンピース 白菜 人参 ねぎ オレンジ	542kcal	19.5g	2.1g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・梨を予定しています。(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。