



令和3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	脂質	食塩相当量
1	水	牛乳 リッツ	菜飯 ハンバーグ 切干大根とツナサラダ みそ汁(豆腐) オレンジ	りんごジュース リッツ	米 押麦 ごま パン粉 マヨドレ	豚ひき肉 たまご 豆乳 ツナ 豆腐 わかめ 味噌	玉葱 切干大根 きゅうり にんじん ねぎ オレンジ りんごジュース	536kcal	18.5g	17.4g	2.0g
2	16木	牛乳 おかかせんべい	ミルクパン スパニッシュオムレツ グリーンサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 枝豆とじゃこの混ぜご飯	ミルクパン じゃがいも 砂糖 米	ハム たまご 牛乳 チーズ じゃこ	玉葱 キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん かぶ えのきたけ りんご 枝豆	503kcal	19.2g	15.8g	2.3g
3	17金	牛乳 クラッカー	麦ごはん さんまの蒲焼き ほうれん草の煮まし 豚汁 梨 17日:シャインマスカット	牛乳 さつまいもようかん	米 押麦 ごま 油 砂糖 ごま油 こんにゃく さつまいも	さんま 油揚げ 豚もも肉 豆腐 味噌 牛乳 豆乳	生姜 ほうれん草 にんじん 大根 ごぼう ねぎ 梨 シャインマスカット 寒天	623kcal	21.2g	21.0g	1.6g
4	18土	牛乳 リッツ	焼きそば 中華きゅうり わかめスープ パナナ	牛乳 塩昆布おにぎり	中華麺 砂糖 ごま油 ごま油 米	豚もも肉 牛乳	生姜 玉葱 キャベツ にんじん もやし きゅうり わかめ ねぎ コーン パナナ 塩昆布	465kcal	15.0g	10.8g	2.3g
6	月	牛乳 ビスケット	麦ごはん 鮭の塩焼き きんぴら煮 みそ汁(小松菜) オレンジ	牛乳 きな粉揚げパン	米 押麦 砂糖 麩 コッパン	鮭 豚もも肉 味噌 牛乳 きな粉	れんこん ごぼう にんじん さやいんげん 小松菜 オレンジ	502kcal	24.5g	9.0g	1.6g
7	21火	牛乳 かぼちゃせんべい	ミートソースパグティ フレンチサラダ きのこスープ りんご	牛乳 五平もち	パグティ 油 小麦粉 砂糖 ごま油 米 ごま	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 味噌	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり しめじ えのきたけ 葉ねぎ りんご	538kcal	17.7g	12.9g	2.1g
8	22水	牛乳 リッツ	ロールパン 白身魚のパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー コンソメスープ パナナ	牛乳 さといもごはん	ロールパン マヨドレ パン粉 バター じゃがいも 米 里芋 砂糖	まがれい 味噌 ウインナー 牛乳 鶏もも肉 油揚げ	にんにく バセリ 赤ピーマン ほうれん草 にんじん コーン パナナ	500kcal	22.1g	15.2g	2.0g
9	木	牛乳 おかかせんべい	栗ごはん 鶏肉ごま味噌焼き 白菜のおかか和え すまし汁(はんぺん) 梨	麦茶 せんべい カルピスゼリー	米 むきぐり ごま 砂糖 せんべい	鶏もも肉 味噌 かつお節 はんぺん カルピス 牛乳	小松菜 にんじん 白菜 糸みつば 梨 寒天	581kcal	18.9g	12.0g	2.3g
10	24金	牛乳 クラッカー	ごはん 豚肉の生姜焼き 納豆和え みそ汁(かぶ) パナナ	牛乳 チヂミ	米 片栗粉 小麦粉 ごま油	豚もも肉 納豆 油揚げ 味噌 牛乳 豚ひき肉	生姜 玉葱 りんご ほうれん草 にんじん えのきたけ かぶ パナナ ねぎ いら	553kcal	22.9g	15.3g	1.3g
11	25土	牛乳 リッツ	鶏ごぼう丼 キャベツのゆかり和え みそ汁(じゃがいも) オレンジ	牛乳 蒸しパン	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	鶏もも肉 味噌 かつお節 牛乳	にんじん ごぼう キャベツ 玉葱 オレンジ	482kcal	18.7g	11.2g	1.4g
13	27月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏ささみフライ ひじきの五目煮 みそ汁(大根) 梨	牛乳 バリバリピザ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ぎょうざの皮	鶏ささみ 粉チーズ 油揚げ 大豆 味噌 牛乳 ウインナー	ひじき にんじん ごぼう さやいんげん 大根 わかめ 梨 玉葱 コーン	588kcal	26.0g	14.5g	2.3g
14	28火	牛乳 かぼちゃせんべい	タンメン くす玉蒸し 甘酢きゅうり オレンジ	牛乳 ツナとえのきのおにぎり	中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 もち米 米	豚もも肉 豚ひき肉 豆腐 牛乳 ツナ	生姜 キャベツ にんじん もやし いら 玉葱 干し椎茸 きゅうり オレンジ えのきたけ	525kcal	21.9g	13.9g	2.1g
15	29水	牛乳 リッツ	麦ごはん ぶりの照り焼き 水菜のお浸し みそ汁(なめこ) パナナ	牛乳 フレンチトースト	米 押麦 砂糖 食パン バター 粉糖	ぶり 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳 たまご	生姜 水菜 小松菜 にんじん なめこ ねぎ パナナ	621kcal	23.2g	21.5g	1.8g
30	木	牛乳 おかかせんべい	栗ごはん 鶏肉ごま味噌焼き 白菜のおかか和え すまし汁(はんぺん) 梨	麦茶 せんべい カルピスゼリー	米 むきぐり ごま 砂糖 せんべい	鶏もも肉 味噌 かつお節 はんぺん カルピス 牛乳	小松菜 にんじん 白菜 糸みつば 梨 寒天	581kcal	18.9g	12.0g	2.3g

※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。