



# 令和4年9月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質
1(木)	カルピスゼリー	ごはん 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ 大根の味噌汁	ワインナーパン 牛乳	ゼラチン 牛乳 豚肩 ハム ひじき 油あげ しいたけ	米 サラダ マヨネーズ 薄力粉 強力粉 三温糖 オリーブ油	もやし たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし 大根 ねぎ	433kca 16.2g	593kca 21.4g
2(金)	ブルーベリー 蒸しパン 牛乳	ごはん ほうれん草のお浸し きくらげの中華スープ 根菜と鶏肉の甘酢炒め	塩チーズ マフィン 牛乳	牛乳 鶏もも かつお節 鶏卵 チーズ	薄力粉 三温糖 ブルーベリージャム 米 油 かたくり粉 白ゴマ パター	れんこん ごぼう にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし きくらげ えのき	473kca 16.4g	576kca 19.9g
3(土)	じゃがいもの 磯和え 牛乳	味噌ラーメン 高野豆腐の煮物 バナナ	レーズン スコーン 牛乳	あおのり 牛乳 豚肩 豚ばら 高野豆腐 油あげ ひじき	じゃがいも 中華めん 三温糖 油 薄力粉 パター	もやし にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし パナナ レーズン	490kca 17.5g	598kca 21.5g
5(月)	アップルゼリー 牛乳	ごはん かぼちゃの甘酢炒め ひじきの白和え 油揚げの味噌汁	ベーコンと 野菜のケーキサレ 牛乳	寒天 牛乳 豚ひき肉 豆腐 ひじき かつお節 油あげ 鶏卵 ベーコン チーズ	三温糖 米 油 白ゴマ ごま油 薄力粉	アップルジュース かぼちゃ にんじん たまねぎ もやし ねぎ コーン ほうれん草	486kca 16.9g	587kca 21.4g
6(火)	ラスク 牛乳	ひじきご飯 鶏肉の照り焼き さつま芋のマリネ きのこのコンソメスープ	小豆 パウンドケーキ 牛乳	牛乳 ひじき 油あげ 鶏もも あずき 鶏卵	食パン パター 三温糖 米 ごま油 さつま芋も ごま 油 薄力粉	きゅうり にんじん しめじ えのきたけ たまねぎ	488kca 16.8g	596kca 20.3g
7(水)	マカロニきな粉 牛乳	ごはん 鶏しバーの中華炒め 切干大根のサラダ わかめスープ	黒ゴマクッキー 牛乳	きな粉 牛乳 しバー 鶏もも ひじき わかめ	マカロニ 三温糖 米 油 ごま油 かたくり粉 白ゴマ 薄力粉 パター 黒ゴマ	しょうが もやし にはら にんじん ビーマン 椎茸 切干大根 きゅうり ねぎ	463kca 16.4g	577kca 19.7g
8(木)	いちご ヨーグルト	ごはん タラのパン粉焼き シルバーサラダ のっぺい汁	フレンチトースト 牛乳	ヨーグルト たら ひじき 油あげ 鶏卵 牛乳	米 パター パン粉 春雨 マヨネーズ 里芋 片栗粉 こんにやく 食パン	いちご きゅうり にんじん 大根 ねぎ	433kca 15.7g	595kca 21.5g
9(金)	人参スティック 牛乳	ごはん 八宝菜 おかか和え じゃが芋の味噌汁	お月見さつま団子 牛乳	牛乳 豚ばら 豚肩 ひじき	マヨネーズ 米 油 片栗粉 じゃがいも さつま芋 三温糖 パター	にんじん ほうさい 玉ねぎ しいたけ とうもろこし グリーンピース もやし ねぎ	489kca 15.8g	622kca 19.9g
10(土)	ミルク蒸しパン 牛乳	そぼろ丼 トマトと胡瓜のサラダ オレンジ	ちんすこう 牛乳	牛乳 脱脂粉乳 鶏ひき肉 鶏ささ身 ひじき	薄力粉 三温糖 米 油	たまねぎ トマト きゅうり レタス ネーブル	469kca 17.3g	578kca 21.2g
12(月)	マカロニ みたらし 牛乳	ゆかりご飯 鶏手羽元の旨煮 きのこ水菜のマヨ和え 里芋の味噌汁	あんぱん 牛乳	牛乳 鶏手羽元 ひじき ハム あずき	マカロニ 三温糖 片栗粉 米 油 マヨネーズ 里芋 薄力粉 強力粉	青じそ 大根 水菜 しめじ ほうさい ねぎ	486kca 17.3g	579kca 19.0g
13(火)	ぶどう寒天 牛乳	手作りベジパン バナナ 塩昆布キャベツ 秋野菜シチュー	海苔巻きむすび 牛乳	寒天 牛乳 鶏もも ひじき 塩昆布 のり	三温糖 強力粉 パター さつま芋も 油 薄力粉 ごま油 米	ケルプジュース 人参 玉葱 ほうれん草 しめじ 小松菜 マッシュルーム キャベツ	527kca 16.8g	633kca 21.0g
14(水)	大根スティック 牛乳	ごはん オムレツ もやしの酢の物 麩のすまし汁	ココアスコーン 牛乳	牛乳 鶏卵 チーズ 鶏ささ身 ひじき	マヨネーズ 米 じゃがいも 油 三温糖 心 薄力粉 バター	大根 たまねぎ にんじん もやし きゅうり とうもろこし ねぎ	447kca 16.2g	577kca 20.4g
15(木)	ボン菓子 牛乳	誕生会ランチプレート🍴	梨ケーキ 牛乳	牛乳 鶏むね 鶏もも ヨーグルト ひじき	米 パター マカロニ マヨネーズ 三温糖 ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ なし グリーンピース にんにく しょうが きゅうり りんご	480kca 16.1g	585kca 20.4g
16(金)	きな粉ラスク 牛乳	日本の郷土料理ツアー【和歌山県】		きな粉 牛乳 鶏ひき肉 豚ばら 豚肩 ひじき	心 パター 米 三温糖 油 白ゴマ じゃがいも ポップコーン	しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ もやし きゅうり	466kca 18.3g	579kca 21.5g
17(土)	ピザトースト 牛乳	中華丼 ささみとキャベツの和え物 バナナ	スイートポテト 牛乳	チーズ 牛乳 豚ばら 豚 肩 鶏ささ身	食パン 米 かたくり粉 三温糖 白ゴマ さつま芋も バター	コーン にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほうさい キャベツ パナナ	463kca 14.8g	589kca 18.2g
20(火)	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりとじゃこの酢の物 小松菜の中華スープ	マーブルケーキ 牛乳	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ちりめんじゃこ 鶏卵	薄力粉 黒砂糖 米 ごま油 三温糖 かたくり粉 じゃがいも パター	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ 小松菜	485kca 17.5g	584kca 21.2g
21(水)	バナナ 牛乳	小松菜むすび 鮭むすび 鶏の竜田揚げ りんご スバゲティサラダ	きな粉クッキー 牛乳	牛乳 さけ 鶏もも ひじき きな粉	米 白ゴマ かたくり粉 油 スバゲティ 三温糖 薄力粉 バター	バナナ 小松菜 しょうが きゅうり とうもろこし にんじん りんご	476kca 15.9g	594kca 20.3g
22(木)	ころころ さつま芋 牛乳	コッペパン 肉じゃが 春雨サラダ オニオンスープ	おはぎ 牛乳	牛乳 牛肉 豚肩 ハム わかめ あずき きな粉	さつま芋も 三温糖 じゃがいも しらすき 油 春雨 ごま油 もち米 米	にんじん グリーンピース たまねぎ きゅうり 小松菜	465kca 15.7g	574kca 19.6g
24(土)	みかん寒天 牛乳	焼きそば フレンチサラダ バナナ	焼きおむすび 牛乳	寒天 牛乳 豚ばら 豚肩 鶏ささ わかめ	三温糖 中華めん 油 米 白ゴマ	乳カシュー キャベツ にんにく ビーマン もやし ねぎ きゅうり パナナ	478kca 16.4g	596kca 20.5g
26(月)	きなこ ヨーグルト	ミートスバゲティ ポテトサラダ オレンジ	五平もち 牛乳	きな粉 ヨーグルト 豚ひき肉 ひじき ハム 牛乳	三温糖 スバゲティ もち米 オリーブ油 油 じゃがいも マヨネーズ 米 かたくり粉	たまねぎ にんじん きゅうり ネーブル	448kca 16.9g	597kca 21.7g
27(火)	ココア蒸しパン 牛乳	さつま芋ご飯 南瓜サラダ 牛肉のスタミナ炒め 長ネギのすまし汁	ブルーベリー スコーン 牛乳	牛乳 牛肉 豚肩 ハム ひじき	薄力粉 三温糖 米 パター 三温糖 白ゴマ マヨネーズ ブルーベリージャム	ビーマン たまねぎ 人参 にんにく かぼちゃ 胡瓜 ねぎ きくらげ えのきたけ	474kca 17.1g	586kca 20.9g
28(水)	きゅうり スティック 牛乳	ごはん ちくわの磯辺揚げ ねばねばサラダ 豚汁	豆腐ケーキ 牛乳	牛乳 竹輪 あおのり ひじき 納豆 豚ばら 豆 腐	マヨネーズ 米 薄力粉 揚げ油 ごま油 さつま芋も 油 三温糖 パター	きゅうり もやし にんじん ねぎ 大根 ごぼう	463kca 14.4g	610kca 18.8g
29(木)	じゃがバター 牛乳	ごはん 鶏肉のトマト煮 ほうれん草の胡麻和え 大根のコンソメスープ	ココロ チーズパン 牛乳	牛乳 鶏もも チーズ	じゃがいも パター 米 三温糖 かたくり粉 白ゴマ 強力粉	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー ほうれん草 もやし 大根 コーン	479kca 16.7g	595kca 20.9g
30(金)	シナモン トースト 牛乳	リクエスト献立 さくら組☆	抹茶と小豆の マフィン 牛乳	牛乳 鶏もも 鶏卵 ハム ひじき あずき	食パン パター 三温糖 米 薄力粉 かたくり粉 油 はるさめ ごま油	しょうが にんじん きゅうり パナナ	507kca 16.4g	609kca 19.7g

※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。  
 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。

1か月平均

474kca  
16.5g

592kca  
20.5g