

# 令和5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(金)	ココア蒸しパン 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	マーブルケーキ 牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき 鶏卵	薄力粉 三温糖 米 白ゴマ じゃがいも 片栗粉 バター	人参 玉ねぎ フロックロー トマト ほうれん草 もやし 大根 コーン 貝割れ大根	509kcal 17.2g	593kcal 20.0g
2(土)	麸ラスク 牛乳	そぼろ丼 いんげんのソテー バナナ	ココアクッキー 牛乳	牛乳 鶏ひき肉	ふ バター 三温糖 米 サラダ油 薄力粉	玉ねぎ さやいんげん しめじ 人参 コーン バナナ	485kcal 17.0g	579kcal 19.5g
4(月)	大根スティック 牛乳	焼きそば かぼちゃのサラダ おくら味噌汁	ねぎじゃこ おむすび 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 ちりめんじゃこ	中華めん サラダ油 米 マヨネーズ	大根 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ほうれん草 コーン 胡瓜 オクラ 玉ねぎ 葉ねぎ	44.3kcal 16.5g	578kcal 20.8g
5(火)	🍷 クッキング スイートポテト作り 🍷			牛乳 豚肉 ひじき ハム	薄力粉 三温糖 米 白ゴマ かたくり粉 こま油 バター さつまいも	キャベツ ビーマン 生姜 切り干し大根 人参 胡瓜 きくらげ 玉ねぎ えのき	495kcal 15.6g	580kcal 18.0g
	抹茶蒸しパン 牛乳	ごはん ホイコーロー 切干大根の中華和え きくらげの中華スープ	スイートポテト 牛乳					
6(水)	りんご寒天 牛乳	ごはん タラの照り焼き かぼちゃのサラダ そうめん汁	あんぱん 牛乳	寒天 牛乳 たら ひじき あずき	三温糖 米 サラダ油 薄力粉 そうめん 強力粉	アップルジュース かぼちゃ ビーマン 胡瓜 人参 白ねぎ みつば	497kcal 17.2g	603kcal 21.8g
7(木)	きな粉麸ラスク 牛乳	ひじきご飯 セサミチキン 里芋のジャーマンポテト 茄子味噌汁	黒ゴマクッキー 牛乳	きな粉 牛乳 ひじき 油あげ 鶏肉 ベーコン	ふ バター 三温糖 米 里芋 白ゴマ 薄力粉 こま油 黒ゴマ	玉ねぎ グリンピース なす 葉ねぎ	481kcal 17.6g	580kcal 20.1g
8(金)	マカロニ みたらし 牛乳	ごはん 鶏レバーの中華炒め 韓国風サラダ 青梗菜の中華スープ	バターケーキ 牛乳	牛乳 レバー 鶏肉 ハム のり 豆腐 鶏卵	マカロニ 三温糖 かたくり粉 米 サラダ油 こま油 白ゴマ 薄力粉 バター	生姜 にら 人参 玉ねぎ ビ ーマン もやし 胡瓜 白ねぎ チンゲン菜	481kcal 17.1g	596kcal 21.0g
9(土)	マヨ蒸しパン 牛乳	中華丼 ささみとキャベツの和え物 豆腐のすまし汁	レーズン スコーン 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	薄力粉 三温糖 マヨネーズ 米 白ゴマ バター サラダ油	人参 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 キャベツ 豆苗 しめじ レーズン	505kcal 16.1g	580kcal 19.1g
11(月)	マヨトースト 牛乳	ごはん ひじきの白和え 根菜と鶏肉の甘酢炒め 油揚げ味噌汁	マーラーカオ 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき かつお節 油あげ わかめ 鶏卵	食パン マヨネーズ さつまい 白ゴマ 三温糖 コーンスターチ 片栗粉 バター 薄力粉	れんこん 玉ねぎ 葉ねぎ 人参 もやし レーズン	504kcal 17.1g	605kcal 20.4g
12(火)	ブルーベリー ヨーグルト	手作りベジパン 胡瓜の酢の物 ホークチャップ じゃがいものコンソメスープ	焼きおむすび 牛乳	ヨーグルト 牛乳 豚肉 わかめ	ブルーベリージャム 三温糖 強力粉 バター サラダ油 じ ゃがいも 米 白ゴマ	人参 ほうれん草 玉ねぎ 胡瓜 もやし コーン グリンピース	432kcal 15.1g	600kcal 21.2g
13(水)	きゅうり スティック 牛乳	ごはん 鮭のムニエル しめじと大根のマヨ和え 小松菜のすまし汁	毎クッキー 牛乳	牛乳 さけ ひじき	米 薄力粉 バター 三温糖 マヨネーズ いちごジャム サラダ油	きゅうり 大根 しめじ 小松菜 もやし	444kcal 17.3g	579kcal 21.9g
14(木)	ボン菓子 牛乳	お誕生会ランチプレート🎂	梨ケーキ 牛乳	牛乳 鶏ささ身 鶏肉 ハム 鶏卵	米 薄力粉 片栗粉 サラダ油 春雨 三温糖 生クリーム ホットケーキミックス バター	人参 玉ねぎ グリンピース 生姜 胡瓜 バナナ 梨	504kcal 16.8g	615kcal 21.1g
15(金)	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん さつまいのマリネ なすと牛肉の甘辛炒め 冬瓜の中華スープ	じゃこトースト 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 ちりめんじゃこ	薄力粉 黒糖 サラダ油 米 三温糖 白ゴマ さつまいも こま油 食パン マヨネーズ	玉ねぎ ビーマン なす 胡瓜 人参 冬瓜 もやし 葉ねぎ	502kcal 16.8g	574kcal 20.1g
16(土)	マカロニきな粉 牛乳	鶏照り丼 高野豆腐のサラダ りんご	ちんすこう 牛乳	きな粉 牛乳 鶏肉 高野豆腐 ひじき	マカロニ 三温糖 米 薄力粉 サラダ油	玉ねぎ 貝割れ大根 人参 もやし ほうれん草 りんご	484kcal 17.2g	591kcal 19.9g
19(火)	日本の郷土料理ツアー【兵庫】・お彼岸			寒天 牛乳 豚ひき肉 ハム ひじき わかめ あずき きな粉	三温糖 薄力粉 強力粉 サラダ油 こま油 かたくり粉 ビーフン もち米 米	グレープジュース 人参 玉ねぎ しいたけ 生姜 胡瓜 えのき	507kcal 15.0g	607kcal 18.6g
	ぶどう寒天 牛乳	豚まん ビーフンサラダ わかめスープ	おはぎ 牛乳					
20(水)	シナモン トースト 牛乳	ごはん ヒカタ チンゲン菜のおかか和え コーンスープ	ベーコン スコーン 牛乳	牛乳 鶏肉 鶏卵 チーズ ひじき かつお節 ベーコン	食パン バター 三温糖 米 薄力粉 サラダ油	チンゲン菜 人参 もやし コーン キャベツ 貝割れ大根	482kcal 17.4g	575kcal 20.8g
21(木)	じゃがバター 牛乳	きのこの和風パスタ 小松菜のジャコ和え バナナ	おかかチーズ むすび 牛乳	牛乳 豚ひき肉 竹輪 チーズ ちりめんじゃこ かつお節	じゃがいも バター 米 スバゲティ 三温糖	しめじ エリンギ 玉ねぎ ほうれん草 大葉 小松菜 キャベツ 人参 バナナ	484kcal 17.4g	578kcal 21.6g
22(金)	みかん寒天 牛乳	ゆかりご飯 もやしのナムル 厚揚げのスタミナ炒め あおさ味噌汁	豆腐ケーキ 牛乳	寒天 牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 ハム ひじき あおさ 豆腐	三温糖 米 サラダ油 白ゴマ こま油 薄力粉 バター	オレンジジュース 青じそ キャベツ 玉ねぎ しめじ もやし にら 白ねぎ	456kcal 15.2g	578kcal 18.9g
25(月)	夏祭り 屋台メニュー			きな粉 牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 鶏卵 チーズ	薄力粉 三温糖 マカロニ 粉糖 ホットケーキミックス マヨネーズ ロールパン サラダ油 ポップコーン	玉ねぎ レタス 人参 胡瓜 コーン ネーフル	491kcal 17.6g	577kcal 21.1g
	きな粉蒸しパン 牛乳	ハンバーガー マカロニサラダ オレンジ	チュロス ポップコーン 牛乳					
26(火)	黒糖麸ラスク 牛乳	ごはん 鶏手羽元の旨煮 和風ポテトサラダ きのこの味噌汁	チーズマフィン 牛乳	牛乳 鶏手羽元 ひじき かつお節 鶏卵 チーズ	ふ バター 黒糖 米 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 三温糖	胡瓜 人参 しいたけ しめじ なめこ ほうれん草	484kcal 17.4g	578kcal 20.1g
27(水)	ラスク 牛乳	ごはん タラのパン粉焼き 納豆和え 麩のすまし汁	抹茶クッキー 牛乳	牛乳 たら 挽きわり納豆 かつお節	食パン バター 三温糖 米 パン粉 ふ 薄力粉 サラダ油	ほうれん草 もやし オクラ 人参 玉ねぎ 葉ねぎ	480kcal 17.5g	579kcal 21.1g
28(木)	人参スティック 牛乳	リクエスト献立 さくら組☆	フレンチ トースト 牛乳	牛乳 豚肉 ハム 寒天 鶏卵	マヨネーズ 米 サラダ油 じゃがいも 春雨 三温糖 こま油 食パン バター	人参 玉ねぎ グリンピース 胡瓜 もやし みかん缶 バナナ パイン缶 グレープジュース	501kcal 16.5g	651kcal 20.8g
29(金)	🍁 中秋の名月 🍁			牛乳 脱脂粉乳 鶏ひき肉 豆腐 ハム 油あげ わかめ	薄力粉 三温糖 米 里芋 サラダ油 白ゴマ かたくり粉	玉ねぎ 小松菜 胡瓜 レモン果汁 大根 かぼちゃ	497kcal 17.5g	584kcal 20.6g
	ミルク蒸しパン 牛乳	ごはん 大根の味噌汁 里芋のそぼろあんかけ 豆腐のコロコロサラダ	かぼちゃ みたらし団子 牛乳					
30(土)	ころころ さつまい 牛乳	真沢山うどん ひじき煮 バナナ	ゆかりむすび 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき 油あげ	さつまいも 三温糖 うどん こんにゃく 米	人参 玉ねぎ ほうれん草 バナナ 青じそ	489kcal 16.1g	593kcal 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

485kcal  
16.8g 590kcal  
20.3g

