



2022年9月 給食献立表



大島なかよし保育園

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	15	木	牛乳 食パン チリコンカン フレンチサラダ 豆腐つビスケット 大根スープ グレープフルーツ	牛乳 青のりポテト	食パン バター サラダ油 三温糖 じゃがいも	大豆 豚ひき肉 ウイナー 牛乳 青のり	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり 大根 グレープフルーツ	521kcal	16.8g	20.9g	2.6g
2		金	牛乳 カリポテ アルファ化米 干草焼き 小松菜のごま和え みそ汁(麩) 梨	りんごジュース クラッカー	アルファ化米 上白糖 サラダ油 すりごま 三温糖 麩 クラッカー	卵 鶏ひき肉 ねぎ 味噌 牛乳	干し椎茸 人参 玉ねぎ 小松菜 もやし ねぎ 梨 リンゴジュース	555kcal	18.0g	15.3g	2.0g
	16	金	牛乳 カリポテ ご飯 手作りなめ茸 干草焼き 小松菜のごま和え みそ汁(麩) 梨	牛乳 蒸しパン	米 上白糖 サラダ油 すりごま 三温糖 麩 薄力粉	卵 鶏ひき肉 ねぎ 味噌 牛乳	えのきたけ 干し椎茸 人参 玉ねぎ 小松菜 もやし ねぎ 梨	550kcal	21.3g	14.3g	2.1g
3	17	土	牛乳 スティックビスケット 焼鳥丼 野菜の香り漬け すまし汁(わかめ) オレンジ	牛乳 プリン せんべい	米 サラダ油 上白糖 ごま油 プリン せんべい	鶏もも肉 のり わかめ 牛乳	ねぎ 大根 きゅうり オレンジ	555kcal	23.8g	11.3g	2.0g
5		月	牛乳 星せんべい ご飯 肉じゃが じゃこ和え みそ汁(卵) パナナ	牛乳 きな粉ラスク	米 サラダ油 じゃがいも しらたき 三温糖 麩 バター 上白糖	豚小間肉 じゃこ 卵 味噌 牛乳 きな粉	人参 玉ねぎ さやえんどう 小松菜 キャベツ ねぎ パナナ	513kcal	16.3g	12.5g	1.7g
6	20	火	麦茶 ヨーグルト きのこスパゲッティー 大根サラダ コンソメスープ りんご	牛乳 そばろご飯	スパゲッティー サラダ油 三温糖 すりごま 米	のり ひじき ハム 牛乳 鶏ひき肉	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ 人参 大根 きゅうり りんご	521kcal	17.0g	13.5g	2.2g
7	21	水	牛乳 おにぎりせんべい 麦ご飯 さんまの蒲焼 切り干し大根の煮物 みそ汁(なす) オレンジ	牛乳 ココアトースト	米 押麦 片栗粉 サラダ油 上白糖 三温糖 食パン バター	さんま 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 切り干し大根 人参 さやいんげん なす 葉ねぎ オレンジ	575kcal	19.7g	21.9g	2.0g
8	22	木	牛乳 豆腐つビスケット ハヤシライス ツナサラダ 冬瓜スープ 梨	牛乳 リッツピザ	米 サラダ油 三温糖 バター 薄力粉 クラッカー	豚小間肉 ツナ ベーコン 牛乳 チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー きゅうり とうもろこし 冬瓜 ねぎ 梨	565kcal	16.1g	20.6g	2.0g
9	30	金	牛乳 カリポテ 丸パン タンドリーチキン キャベツソテー コーンスープ パナナ	牛乳 杏仁豆腐	丸パン サラダ油 上白糖	鶏もも肉 ヨーグルト ハム 牛乳 寒天	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし パナナ みかん缶 もも缶	523kcal	20.6g	18.5g	2.2g
10	24	土	牛乳 揚げせんべい チャーハン 中華風きゅうり 中華風スープ オレンジ	麦茶 ヨーグルト ビスケット	米 上白糖 ごま油 片栗粉 すりごま 三温糖	豚ひき肉 卵 ヨーグルト	人参 ビーマン ねぎ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし オレンジ	521kcal	12.9g	10.5g	2.2g
12	26	月	牛乳 星せんべい ご飯 肉団子 白菜の磯和え みそ汁(かぼちゃ) りんご	牛乳 ホットケーキ	米 三温糖 片栗粉 ホットケーキ粉 サラダ油	豚ひき肉 のり 味噌 牛乳 卵	生姜 人参 玉ねぎ 白菜 もやし かぼちゃ りんご いちごジャム	555kcal	19.5g	15.9g	1.7g
13	27	火	麦茶 ヨーグルト かやくうどん さつまいものつぶら 即席漬け オレンジ	牛乳 わかめご飯	うどん 三温糖 さつまいも 薄力粉 サラダ油 米	鶏もも肉 卵 牛乳 わかめ	干し椎茸 人参 玉ねぎ きゅうり 大根 オレンジ	523kcal	15.2g	12.5g	1.6g
14	28	水	牛乳 おにぎりせんべい 炊き込みご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 みそ汁(小松菜) パナナ	牛乳 ももゼリー	米 上白糖 サラダ油 こんにゃく	油揚げ 鮭 味噌 ひじき さつま揚げ 牛乳	ぶなしめじ 人参 ごぼう さやいんげん 小松菜 えのきたけ パナナ ももジュース もも缶	552kcal	21.9g	10.5g	2.4g
	29	木	牛乳 豆腐つビスケット ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ 野菜スープ 柿	牛乳 人参フリッツ	米 サラダ油 マカロニ マヨネーズ 薄力粉	豚ロース ハム 牛乳 粉チーズ	玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし 人参 柿	596kcal	21.7g	22.0g	2.0g

※感染症対策の為、食具を使って食べる形での提供となります。

※今月の果物は、オレンジ・グレープフルーツ・バナナ・りんご・梨・柿を予定しています。(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。

※2日は引き渡し訓練のため昼食は「アルファ化米」、おやつは「災害用クラッカー」を提供します。