2023年　9月献立表

暑さも少し落ち着いてきて、「実りの秋」がやってきました。
給食にも秋が旬の食材をたくさん取り入れています。
ぜひ探してみてくださいね。

幼児食

成育児童センター

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	食塩相当量 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの						
1	金	<お楽しみ会>ごはん ポークマヨチャップ・五色和え 味噌汁・フルーツ（オレンジ）	こめ	ぶたにく・うすあげ	たまねぎ・ぶろっこりー・こまつな だいこん・にんじん・こーん・ごぼう ねぎ・おれんじ	395	1.1	18.5	11.7	57.3	牛乳 プリン
2	土	中華丼 カリフラワーのドレッシング和え 中華スープ・フルーツ（バナナ）	こめ	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・はくさい しいたけ・ぐりんぴーす・かりふらわー きゃべつ・こーん・ちんげんさい ねぎ・ばなな	318	1.1	10.0	5.2	59.4	牛乳 クッキー・せんべい
4	月	ごはん・豚肉の生姜炒め チンゲン菜のゆかり和え・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ・さつまいも	ぶたにく	きゃべつ・たまねぎ・きぴーまん あかぴーまん・ちんげんさい にんじん・あおさ・おれんじ	379	1.4	15.6	9.5	60.0	牛乳 大豆の甘辛揚げ
5	火	ごはん・鰆のもみじ焼き 高野豆腐の煮物・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ	さわら・こうやとうふ うすあげ	にんじん・だいこん・ぐりんぴーす ごぼう・はくさい・ねぎ・ぱいん	406	1.0	19.1	14.1	52.7	牛乳 カレー蒸しパン
6	水	ごはん・マーボー豆腐 もやしのナムル・中華スープ フルーツ（グレープフルーツ）	こめ 	とうふ・とりみんち	たまねぎ・しいたけ・にんじん ぐりんぴーす・もやし・ほうれんそう こーん・わかめ・ねぎ ぐれーぷふるーつるぴー	324	2.0	15.5	5.0	55.1	牛乳 焼ビーフン
7	木	きのこピラフ・カレイのフライ 小松菜サラダ・パンプキンスープ フルーツ（梨）	こめ こむぎこ・ぱんこ	かれい・とうにゅう	こーん・たまねぎ・ぴーまん まっしゅるーむ・しめじ・しいたけ あおさ・こまつな・だいこん かぼちゃ・なし	419	0.6	18.1	10.5	66.4	牛乳 フルーチェ
8	金	ごはん・チキンのケチャップ煮 キャベツサラダ・スープ フルーツ（パイン）	こめ・こめこまかろに じゃがいも	とりもも・ひよこまめ	たまねぎ・ぶろっこりー・にんじん きゃべつ・きぴーまん・あかぴーまん あおさ・ぱいん	388	1.0	15.1	11.0	58.4	牛乳 クリームサンド
9	土	五目うどん・胡瓜の和え物 ウインナー・フルーツ（バナナ）	うどん	とりささみ・ういんなー	わかめ・はくさい・にんじん しいたけ・ねぎ・きゅうり だいこん・ばなな	304	1.8	11.5	11.7	40.5	牛乳 ゼリー
11	月	ごはん・ポパイオムレツ コールスロー・スープ フルーツ（オレンジ）	こめ	たまご・とりみんち	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん きゃべつ・きぴーまん・しめじ あおさ・おれんじ	342	1.1	12.1	10.0	52.8	牛乳 さつま芋のふかし
12	火	ごはん・秋刀魚の塩焼き きんぴらごぼう・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ 	さんま・とうふ	ごぼう・いとこんにゃく・にんじん たまねぎ・かぼちゃ・ねぎ・りんご	355	1.2	12.4	12.1	53	牛乳 ココア蒸し まんじゅう
13	水	ごはん・茄子と鶏肉の甘味噌炒め 大根の和え物・清汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	とりもも	なす・ぴーまん・にんじん・だいこん ちいげんさい・はくさい・わかめ・ねぎ ぐれーぷふるーつるぴー	307	1.1	11.6	6.3	52.6	牛乳 マカロニきな粉
14	木	ごはん・鯵の煮つけ オクラ納豆・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	あじ・なっとう うすあげ	おくら・にんじん・こまつな しめじ・おれんじ	285	1.1	15.3	3.5	49.7	牛乳・ゼリー
15	金	秋野菜カレーライス ブロッコリーサラダ フルーツ（パイン）	こめ	ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん なす・ぶろっこりー・はくさい・ぱいん	378	1.6	10.7	8.8	66.7	牛乳 ジャムサンド せんべい
16	土	ごはん・お好み焼き 味噌汁・フルーツ（バナナ）	こめ・こむぎこ	とりみんち ちくわ・うすあげ	きゃべつ・こーん・にんじん あおさ・たまねぎ・ねぎ・ばなな	455	1.7	13.8	8.4	83.8	牛乳 プリン
19	火	きつねうどん・いんげんのおかか和え フルーツ（オレンジ）	うどん	うすあげ いとはなかつお	わかめ・はくさい・にんじん ねぎ・いんげん・ぶろっこりー おれんじ	180	1.1	6.7	1.7	37.3	牛乳 マドレーヌ
20	水	ごはん・照り焼きチキン キャベツのソテー・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ	とりもも	きゃべつ・あかぴーまん・きぴーまん こまつな・ごぼう・かぼちゃ ねぎ・ぱいん	342	1.1	15.2	9.8	50.3	牛乳 りんごジュース寒天
21	木	ごはん・鯖のみそ煮 大根なます・清汁 フルーツ（梨）	こめ	さば	だいこん・にんじん たまねぎ・はくさい・ねぎ・なし	363	0.9	12.3	13.3	51.6	牛乳 揚げ里芋の たこ焼き風
22	金	ごはん・厚揚げの中華野菜あんかけ 春雨サラダ・スープ フルーツ（グレープフルーツ）	こめ はるさめ	あつあげ・とりみんち	たまねぎ・ぐりんぴーす・にんじん こーん・しめじ・きゅうり・きゃべつ わかめ・ねぎ・ぐれーぷふるーつるぴー	338	1.2	10.3	7.1	59.0	牛乳 お菓子・バナナ
25	月	ごはん・鯵の南蛮漬け いんげんの海苔和え・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	あじ	たまねぎ・にんじん・ぴーまん いんげん・はくさい・きざみのり だいこん・えのき・あおさ・おれんじ	333	0.8	14.4	6.7	55.4	牛乳 さつま芋の レモン煮
26	火	ラーメン・ポテトサラダ フルーツ（パイン）	ちゅうかそば じゃがいも	ぶたにく	きゃべつ・もやし・こーん にんじん・わかめ・ねぎ ぐりんぴーす・ぱいん	286	0.8	10.4	5.9	53.8	牛乳 きなこ ショートブレット
27	水	ごはん・肉豆腐 ほうれん草のお浸し・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	ぶたにく・とうふ うすあげ	はくさい・たまねぎ・にんじん いとこんにゃく・ほうれんそう・だいこん ごぼう・しいたけ・ねぎ ぐれーぷふるーつるぴー	353	1.6	15.3	7.5	58.5	牛乳 みかん寒天
28	木	パン・クリームシチュー ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ（りんご）	ぱん・じゃがいも	とりむね 	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす ぶろっこりー・きゃべつ・りんご	300	2.5	14.8	9.8	41.6	牛乳 おにぎり
29	金	ごはん・鰆のバーベキューソース焼き 白菜サラダ・清汁 フルーツ（パイン）	こめ	さわら	はくさい・きゅうり・こーん あかぴーまん・しめじ・にんじん だいこん・ねぎ・ぱいん	347	1.3	17.0	9.6	50.7	牛乳 お月見蒸しパン
30	土	プルコギ丼・胡瓜の中華和え 大根スープ・フルーツ（バナナ）	こめ	ぶたにく	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ にんじん・きゅうり・わかめ あかぴーまん・こーん・だいこん ねぎ・ばなな	359	2.2	14.2	6.8	62.5	牛乳 クッキー せんべい

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳とお菓子を提供します。