

## 9月 献立表

令和4年

日 曜	献立名		あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のものになる	みどり 体の調子を整える	こむぎ保育園
	昼食	午後おやつ				
1 木	ご飯 味噌汁 さわらの豆腐 キヤベツの梅和え 梨	りんごゼリー	味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉	米 じゃが芋 砂糖	昆布 干しいたけ なす わかめ 人参 万能ねぎ キャベツ ほうれん草 オクラ 梨 りんごジュース アガー	水 こいくちょうゆ みりん
2 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま煮 ツナサラダ チーズ	にらちぢみ 牛乳	味噌 鶏肉 ツナ チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま 片栗粉 油 薄力粉 上新粉	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 小松菜 大根 キュウリ トマト にら 玉ねぎ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちょうゆ チキンスープの素
3 土	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め チンゲン菜のマヨ和え バナナ	ポップコーン 牛乳	厚揚げ 鶏ひき肉 味噌 牛乳	米 小切鮎 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ポップコーン	昆布 干しいたけ キヤベツ しめじ 玉ねぎ テンゲン菜 もやし 人参 バナナ	水 こいくちょうゆ 塩 料理酒 みりん
5 月	ご飯 ポークカレー フレンチサラダ オレンジ	マーマレードマフィン 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーマレード	玉ねぎ 人参 キヤベツ バジル オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 塩 ベーキングパウダー
6 火	野菜パン きのこスープ チキンナゲット 人参ドレッシング和え バナナ	おかかおにぎり 小魚	鶏肉 木綿豆腐 かつお節 煮干し	野菜パン パン粉 薄力粉 油 米	玉ねぎ エリンギ えのき茸 しめじ バジル 白菜 もやし 小松菜 バナナ	チキンスープの素 塩 水、トマトケチャップ 人参ドレッシング こいくちょうゆ
7 水	青のりご飯 味噌汁 ひじきとねぎの玉子焼き 切干大根のマヨサラダ オレンジ	フルーツパン 牛乳	味噌 油揚げ 鶏卵 干しそば 牛乳	米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	青のり 昆布 干しいたけ 南瓜 ほうれん草 ひじき 長ねぎ 人参 切干大根 キュウリ オレンジ	水 塩 料理酒 万能つゆ
8 木	【白露】夕焼けご飯 すまし汁 さわらの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨	きのこおにぎり	さば 味噌 油揚げ	米 小切鮎 油 砂糖	人参 干しいたけ しょうが 昆布 白菜 万能ねぎ なす 玉ねぎ 梨 シメジ えのき茸 まいかけ	水 こいくちょうゆ みりん 料理酒 塩
9 金	ご飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 キヤベツの薄苦和え オレンジ	ジャムヨーグルト	味噌 高野豆腐 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 油 いちごジャム 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ チングル菜 大根 ごぼう 人参 さやいんげん キヤベツ キュウリ コン ピーリング オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちょうゆ
10 土	ご飯 わかめスープ マーボー春雨 中華ドレッシングサラダ チーズ	かほちや茶巾 牛乳	豚ひき肉 味噌 チーズ 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ しめじ 人参 もやし 人参 しょぼう にんにく ブロッコリー 白菜 南瓜	水 チキンスープの素 塩 こいくちょうゆ 料理酒 穀物酢
12 月	麦ご飯 すまし汁 さわらの味噌焼き スパゲティサラダ オレンジ	クッキー 牛乳	さわら 味噌 鶏卵 牛乳	米 押し麦 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ キヤベツ キュウリ 人参 オレンジ	水 こいくちょうゆ 塩 みりん 料理酒
13 火	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め ボコの和風パター和え 梨	小松菜パンケーキ 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 油 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 人参 ほうれん草 玉ねぎ ビーマン しょぼう にんにく コーン 梨 小松菜	水 万能粉 カレーパウダー こいくちょうゆ ベーキングパウダー
14 水	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 手作りなめたけ和え オレンジ	サラダパン 牛乳	味噌 鶏肉 ロースハム 牛乳	米 小切鮎 砂糖 食パン ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ なす 長ねぎ 大根 人参 ほうれん草 えのき茸 オレンジ キヤベツ	水 こいくちょうゆ 料理酒 みりん 万能粉 塩
15 木	あんかけ焼きそば 中華スープ わかめサラダ バナナ	スイートポテト 牛乳	豚肉 干しそば 牛乳 スキムミルク	蒸し中華油 油 片栗粉 ごま油 砂糖 さつま芋 無塩バター	もやし 人参 チングル菜 玉ねぎ 水菜 わかめ 白菜 バジル バナナ	こいくちょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢
16 金	ご飯 味噌汁 ちくわの青のリフライ 野菜と炒り玉子の和え物 チーズ	コーン蒸しパン	味噌 焼き竹輪 鶏卵 チーズ	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 にら 青のり キヤベツ 人参 小松菜 コーン	水 こいくちょうゆ ベーキングパウダー
17 土	二色そぼろ丼 味噌汁 きゅうりともやしのゆかり和え バナナ	麩のラスク 牛乳	鶏肉 味噌 厚揚げ 牛乳	米 砂糖 油 さつま芋 小切鮎 無塩バター グラニュー糖	しょうが ほうれん草 炒きのり 昆布 干しいたけ 万能ねぎ きゅうり もやし 人参 ゆかり バナナ	水 こいくちょうゆ 塩
20 火	雑穀ご飯 ツナカレー トマトドレッシングサラダ ぶどうゼリー	マシユマロおこし 牛乳	ツナ 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシユマロ	玉ねぎ 人参 キヤベツ チングル菜 ぶどうジュース アガー	水 カレールウ トマトドレッシング
21 水	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き丼 かほちやのごま和え オレンジ	マドレーヌ 牛乳	味噌 豚肉 焼き豆腐 鶏卵 牛乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 小松菜 白菜 しらたき 南瓜 キュウリ オレンジ	水 万能つゆ こいくちょうゆ
22 木	【秋分】秋の炊き込みご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ ほうれん草のお浸し バナナ	二色おはぎ 小魚	油揚げ 味噌 鮭 かつお節 きのこ粉 つぶあん 煮干し	米 里芋 小切鮎 片栗粉 油 もち米 砂糖	まいたけ 人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ にんにく しょぼう ほうれん草 もやし バナナ	水 こいくちょうゆ 料理酒 みりん 塩
24 土	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜炒め キヤベツのマヨ醤油和え オレンジ	蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 チングル菜 玉ねぎ しょぼう キヤベツ 人参 コーン オレンジ	水 万能つゆ こいくちょうゆ ベーキングパウダー
26 月	チャーハン 中華スープ 春雨中華サラダ バナナ	フライドポテト 牛乳	豚ひき肉 鶏卵 干しそば 牛乳	米 油 ごま油 春雨 砂糖 ごま じゃが芋	玉ねぎ ビーマン 白菜 干しいたけ にら キュウリ 人参 バナナ	水 チキンスープの素 こいくちょうゆ 塩 穀物酢 万能つゆ
27 火	ご飯 ベーコンスープ コロッケ ブロッコリーとささみのサラダ チーズ	きつねおにぎり	ベーコン 鶏肉 チーズ 油揚げ	米 コロッケ 油 片栗粉 砂糖 ごま	玉ねぎ えのき茸 バセリ ブロッコリー もやし 人参	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちょうゆ みりん
28 水	玄米入りごま塩ご飯 味噌汁 えびと野菜の玉子焼き 手作りなめたけ和え オレンジ	ジャムサンド 牛乳	味噌 油揚げ 鶏卵 えび 牛乳	米 玄米 ごま 砂糖 食パン	昆布 干しいたけ 長ねぎ チングル菜 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 オレンジ りんごソース	水 塩 こいくちょうゆ 万能つゆ
29 木	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきとさつま揚げの煮物 バナナ	パウンドケーキ 牛乳	味噌 赤魚 さつま揚げ 鶏卵 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 白菜 大根 しめじ しょぼう ひじき 人参 しらたき 小松菜 バナナ	水 こいくちょうゆ みりん 万能つゆ ベーキングパウダー
30 金	五目うどん お芋のサラダ ヨーグルト	塩昆布おにぎり 小魚	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 煮干し	うどん じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米	人参 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 キュウリ 塩昆布	水 塩 こいくちょうゆ みりん 料理酒

## ☆今月の平均給与栄養量☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目標量	559	19.6	16.1	258	1.5
平均量	568	20.1	17.7	233	1.5
目標量	454	15.9	13.1	215	1.4
平均量	454	16.1	14.4	180	1.3

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。