



9月 献立表【完了期】



こむぎ保育園

令和5年

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		完了期
1 金	軟飯 味噌汁 鶏ささみと野菜の塩こうじ炒め かぼちゃサラダ オレンジ	蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 塩こうじ 砂糖 薄力粉	干しいたけ 大根 なす 昆布 キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 きゅうり コーン オレンジ	水 料理酒 穀物酢 塩 ベーキングパウダー	エネルギー: 355kcal タンパク: 14g 脂質: 7.6g カルシウム: 153mg 食塩相当量: 0.7g
2 土	軟飯 味噌汁 厚揚げのそぼろかけ 白菜のお浸し チーズ	マカロニきな粉 牛乳	味噌 厚揚げ 豚ひき肉 かつお節 チーズ きな粉 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 片栗粉 マカロニ	干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 玉ねぎ 白菜 小松菜 人参	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 塩	エネルギー: 362kcal タンパク: 15.6g 脂質: 13g カルシウム: 251mg 食塩相当量: 0.9g
4 月	野菜パン きのこスープ チキンハンバーグ 人参ドレッシング和え パナナ	卵を使わないママーレード マドレーヌ 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 牛乳	野菜パン パン粉 無塩バター 砂糖 薄力粉 ママーレード	玉ねぎ エリンギ えのき茸 しめじ パセリ 白菜 もやし 小松菜 パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー: 345kcal タンパク: 14.1g 脂質: 13.1g カルシウム: 163mg 食塩相当量: 0.9g
5 火	あんかけ焼きそば 中華スープ 海藻サラダ 梨(加熱)	小松菜蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 薄力粉	もやし 人参 玉ねぎ チンゲン菜 わかめ 白菜 パプリカ 梨 小松菜	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー: 322kcal タンパク: 11.4g 脂質: 11.1g カルシウム: 147mg 食塩相当量: 1.3g
6 水	軟飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 キャベツの海苔和え オレンジ	フルーツパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 フルーツパン	干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 大根 人参 キャベツ きゅうり コーン 焼きのり オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー: 348kcal タンパク: 13.2g 脂質: 11g カルシウム: 202mg 食塩相当量: 1g
7 木	軟飯 味噌汁 豚肉と野菜炒め 切干大根のマヨサラダ パナナ	きのこ軟飯	高野豆腐 味噌 豚肉 油揚げ	米 油 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 長ねぎ なす 昆布 玉ねぎ ビーマン 切干大根 チンゲン菜 トマト パナナ しめじ えのき茸 まいたけ	水 万能つゆ 料理酒 塩 こんちしょうゆ みりん	エネルギー: 434kcal タンパク: 12.2g 脂質: 11.1g カルシウム: 58mg 食塩相当量: 0.8g
8 金	【白露】夕焼け軟飯 すまし汁 かれの煮付け 茄子の味噌炒め 梨(加熱)	さつま芋蒸しパン 牛乳	かれい 味噌 牛乳	米 小切麩 砂糖 油 薄力粉 さつま芋	人参 干しいたけ 白菜 ほうれん草 昆布 なす 玉ねぎ さやいんげん 梨	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 水 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー: 321kcal タンパク: 13.6g 脂質: 6g カルシウム: 143mg 食塩相当量: 1.1g
9 土	軟飯 わかめスープ 春雨のそぼろ炒め 中華ドレッシングサラダ チーズ	ぶどうゼリー	豚ひき肉 味噌 チーズ	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ しめじ わかめ もやし 人参 ブロッコリー コーン ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢	エネルギー: 285kcal タンパク: 9.3g 脂質: 7.4g カルシウム: 68mg 食塩相当量: 0.9g
11 月	軟飯 味噌汁 かれの煮付け 野菜の和え物 チーズ	ジャムヨーグルト	木綿豆腐 味噌 かれい チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖	干しいたけ 人参 しめじ 昆布 キャベツ 小松菜 コーン りんごソース	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ	エネルギー: 257kcal タンパク: 13.9g 脂質: 4.6g カルシウム: 160mg 食塩相当量: 1g
12 火	軟飯 味噌汁 ハンバーグ しらす入りサラダ オレンジ	パンケーキ 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 しらす 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 南瓜 白菜 えのき茸 昆布 玉ねぎ チンゲン菜 もやし オレンジ	水 塩 トマトケチャップ 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー: 364kcal タンパク: 15g 脂質: 11.5g カルシウム: 150mg 食塩相当量: 1g
13 水	軟飯 すまし汁 たらの味噌煮 ポテトの和風バター和え パナナ	サラダパン 牛乳	高野豆腐 たら 味噌 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 無塩バター 食パン ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 人参 きゅうり パナナ キャベツ	水 塩 こんちしょうゆ みりん 料理酒	エネルギー: 316kcal タンパク: 13.7g 脂質: 7g カルシウム: 126mg 食塩相当量: 1g
14 木	軟飯 コンソメスープ ツナじゃが煮 フレンチサラダ オレンジ	わかめ軟飯	かつおフレーク	米 じゃが芋 油 砂糖	人参 コーン わかめ 玉ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢	エネルギー: 322kcal タンパク: 12.2g 脂質: 3.4g カルシウム: 43mg 食塩相当量: 0.9g
15 金	軟飯 味噌汁 鶏肉のみりん煮 手作りなめたけ和え パナナ	キャロットパンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 大根 ほうれん草 人参 えのき茸 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー: 375kcal タンパク: 12.8g 脂質: 9.6g カルシウム: 131mg 食塩相当量: 1g
16 土	二色そぼろ丼 味噌汁 きゅうりともやしの和え物 パナナ	かぼちゃ茶巾 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 砂糖 油 ごま さつま芋 小切麩	ほうれん草 干しいたけ 長ねぎ 昆布 きゅうり もやし 人参 パナナ 南瓜	こいくちしょうゆ 塩 水 万能つゆ	エネルギー: 365kcal タンパク: 12.6g 脂質: 8.7g カルシウム: 134mg 食塩相当量: 0.8g
19 火	チャーハン 中華スープ 春雨と野菜の和え物 パナナ	りんご蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 油 ごま油 春雨 砂糖 ごま 薄力粉	玉ねぎ コーン ビーマン 白菜 干しいたけ きゅうり 人参 パナナ りんごソース	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 水 穀物酢 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー: 375kcal タンパク: 9.2g 脂質: 9g カルシウム: 125mg 食塩相当量: 1g
20 水	軟飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 かぼちゃの和え物 オレンジ	ねぎのうす焼き 牛乳	味噌 豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 片栗粉 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 切干大根 なめこ 小松菜 昆布 白菜 南瓜 きゅうり オレンジ 長ねぎ 青のり	水 万能つゆ こいくちしょうゆ	エネルギー: 344kcal タンパク: 12.5g 脂質: 9.9g カルシウム: 71mg 食塩相当量: 0.9g
21 木	軟飯 味噌汁 たらの照り煮 ひじきと厚揚げの煮物 オレンジ	ごま塩おにぎり	味噌 たら 厚揚げ	米 油 ごま	干しいたけ キャベツ 大根 しめじ 昆布 ひじき 人参 小松菜 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩	エネルギー: 323kcal タンパク: 13.1g 脂質: 3.8g カルシウム: 120mg 食塩相当量: 1.2g
22 金	【秋分】秋の炊き込み軟飯 味噌汁 鮭の照り煮 ほうれん草のお浸し パナナ	きな粉軟飯	油揚げ 味噌 鮭 かつお節 きな粉	米 小切麩 片栗粉 砂糖	まいたけ 人参 さやいんげん 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 白菜 パナナ	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 万能つゆ 塩	エネルギー: 362kcal タンパク: 15.4g 脂質: 3.9g カルシウム: 52mg 食塩相当量: 1g
25 月	軟飯 味噌汁 鶏肉のごま煮 なめたけ和え オレンジ	オレンジゼリー	油揚げ 味噌 鶏肉	米 砂糖 ごま 片栗粉	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 小松菜 なめ茸 オレンジ オレンジジュース アガー	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー: 290kcal タンパク: 10.8g 脂質: 7.3g カルシウム: 31mg 食塩相当量: 0.8g
26 火	軟飯 コンソメスープ ツナスコップコロケ ブロッコリーサラダ チーズ	味噌軟飯	かつおフレーク チーズ 味噌	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖	人参 えのき茸 パセリ 玉ねぎ ブロッコリー もやし コーン	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	エネルギー: 348kcal タンパク: 10.1g 脂質: 6g カルシウム: 58mg 食塩相当量: 0.9g
27 水	【給食の鉄人】柔らか鶏の和風チキンライス コンソメスープ キャベツのサラダ チーズ	バナナ 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	パプリカ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 パナナ	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 水	エネルギー: 322kcal タンパク: 12.6g 脂質: 8.9g カルシウム: 152mg 食塩相当量: 1.2g
28 木	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが トマトドレッシングサラダ パナナ	スイートパンプキン 牛乳	鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター	キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ ブロッコリー コーン パナナ 南瓜	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん トマトドレッシング	エネルギー: 382kcal タンパク: 11.1g 脂質: 8.6g カルシウム: 144mg 食塩相当量: 0.9g
29 金	五目うどん お羊のサラダ ヨーグルト	青のり軟飯	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	うどん じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米 ごま	人参 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 きゅうり 青のり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒	エネルギー: 365kcal タンパク: 10.6g 脂質: 8.6g カルシウム: 101mg 食塩相当量: 0.9g
30 土	鶏丼 味噌汁 甘酢和え パナナ	パンケーキ 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 味噌 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 干しいたけ えのき茸 小松菜 昆布 キャベツ もやし パナナ	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 穀物酢 塩 ベーキングパウダー	エネルギー: 349kcal タンパク: 12.8g 脂質: 9.6g カルシウム: 149mg 食塩相当量: 0.9g

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。