



# 9月 献立表



令和5年

こむぎ保育園

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		幼児	乳児
1 金	ご飯 味噌汁 えびと野菜の塩こうじ炒め かぼちゃサラダ オレンジ	ポップコーン 牛乳	油揚げ 味噌 えび 牛乳	米 油 塩こうじ 砂糖 ポップコーン	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	エネルギー:537kcal タンパク:20.2g 脂質:17.5g カルシウム:252mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:429kcal タンパク:15.8g 脂質:14g カルシウム:183mg 食塩相当量:1.1g
2 土	ご飯 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:615kcal タンパク:26.4g 脂質:23.3g カルシウム:419mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:507kcal タンパク:22.5g 脂質:20.1g カルシウム:344mg 食塩相当量:1.4g
4 月	野菜パン きのスープ チキンナゲット 人参ドレッシング和え パナナ	卵を使わないマーマレード ドムドレーヌ 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 牛乳	野菜パン パン粉 薄力粉 油 無塩バター 砂糖 マーマレード	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 バナナ	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 ペーキングパウダー	エネルギー:647kcal タンパク:22.1g 脂質:29.9g カルシウム:272mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:521kcal タンパク:17.5g 脂質:17.5g カルシウム:200mg 食塩相当量:1.2g
5 火	あんかけ焼きそば 中華スープ 海藻サラダ 梨	小松菜蒸しパン 牛乳	豚肉 干しいび 牛乳	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 薄力粉	もやし 人参 にら 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 ペーキングパウダー	エネルギー:590kcal タンパク:19.1g 脂質:15.7g カルシウム:257mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:500kcal タンパク:14.8g 脂質:11.8g カルシウム:193mg 食塩相当量:1.8g
6 水	ご飯 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 ごぼう 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:586kcal タンパク:21.5g 脂質:18.8g カルシウム:338mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:481kcal タンパク:16.2g 脂質:14.9g カルシウム:182mg 食塩相当量:1.2g
7 木	ご飯 味噌汁 ちくわの香味炒め 切干大根のマヨサラダ パナナ	きのごおにぎり 小魚	高野豆腐 味噌 豚肉 油揚げ 煮干し	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 しょうが にんにく 切干大根 チンゲン菜 トマト バナナ しめじ えのき茸 まいたけ	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:685kcal タンパク:22.5g 脂質:18.5g カルシウム:220mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:581kcal タンパク:17.9g 脂質:15.1g カルシウム:156mg 食塩相当量:1.1g
8 金	【白露】夕焼けご飯 すまし汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨	さつま芋蒸しパン 牛乳	さば 味噌 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 薄力粉 さつま芋	人参 干しいたけ しょうが 白菜 ほうれん草 昆布 なす 玉ねぎ さやいんげん 梨	水 こいくちしょうゆ みりん ペーキングパウダー	エネルギー:582kcal タンパク:22.4g 脂質:17.8g カルシウム:220mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:458kcal タンパク:17.2g 脂質:14.1g カルシウム:181mg 食塩相当量:1.1g
9 土	ご飯 わかめスープ マーボ春雨 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 しょうが にんにく 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:479kcal タンパク:15.1g 脂質:12.9g カルシウム:119mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:391kcal タンパク:12.7g 脂質:11.3g カルシウム:100mg 食塩相当量:1.4g
11 月	ご飯 味噌汁 ちくわのゆかりフライ 野菜の和え物 チーズ	ジャムヨーグルト	木綿豆腐 味噌 焼き竹輪 チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖	干しいたけ 人参 しめじ 昆布 ゆかり キャベツ 小松菜 りんごソース	水 こいくちしょうゆ	エネルギー:554kcal タンパク:18.6g 脂質:17g カルシウム:248mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:467kcal タンパク:15.2g 脂質:15.7g カルシウム:211mg 食塩相当量:1.9g
12 火	ご飯 味噌汁 ハンバーグハヤシソース しらす入りサラダ オレンジ	卵を使わないクッキー 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 しらす 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 無塩バター 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 ハヤシソース 穀物酢	エネルギー:592kcal タンパク:21.8g 脂質:26.4g カルシウム:243mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:509kcal タンパク:18.5g 脂質:20.5g カルシウム:175mg 食塩相当量:1.1g
13 水	麦ご飯 すまし汁 あじの味噌焼き 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 あじ 味噌 ローズハム 牛乳	米 押し麦 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 こいくちしょうゆ みりん 料理酒	エネルギー:527kcal タンパク:18.4g 脂質:14.1g カルシウム:230mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:411kcal タンパク:15.6g 脂質:10.6g カルシウム:189mg 食塩相当量:1.3g
14 木	ご飯 ツナカレー フレンチサラダ オレンジ	わかめおにぎり 小魚	かつおフレーク 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり オレンジ わかめご飯の素	水 カレールウ 穀物酢 塩	エネルギー:605kcal タンパク:15g 脂質:11.6g カルシウム:169mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:487kcal タンパク:12g 脂質:9g カルシウム:136mg 食塩相当量:1.5g
15 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のみりん焼き 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 しょうが 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 ペーキングパウダー	エネルギー:552kcal タンパク:20.5g 脂質:15.7g カルシウム:218mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:440kcal タンパク:16.1g 脂質:12g カルシウム:160mg 食塩相当量:1.1g
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	しょうが ほうれん草 干しいたけ 長ねぎ 昆布 きゅうり もやし 人参 バナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ	エネルギー:547kcal タンパク:20.3g 脂質:13.9g カルシウム:228mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:464kcal タンパク:16g 脂質:10.7g カルシウム:166mg 食塩相当量:0.9g
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 干しいび 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 にら きゅうり 人参 バナナ りんごソース	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー:585kcal タンパク:16.8g 脂質:14.3g カルシウム:250mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:440kcal タンパク:12.9g 脂質:11.3g カルシウム:186mg 食塩相当量:1.1g
20 水	雑穀ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き 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 きび 黒米 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 しらたき 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:575kcal タンパク:20.6g 脂質:16.2g カルシウム:298mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:457kcal タンパク:16.5g 脂質:12.5g カルシウム:226mg 食塩相当量:1.2g
21 木	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き ひじきと厚揚げの煮物 オレンジ	ごま塩おにぎり	味噌 ぶり 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 しらたき 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:608kcal タンパク:22.9g 脂質:14.6g カルシウム:184mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:477kcal タンパク:18.2g 脂質:11.5g カルシウム:142mg 食塩相当量:1.2g
22 金	【秋分】秋の吹き込みご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ ほうれん草のお浸し パナナ	二色おはぎ 小魚	油揚げ 味噌 鮭 かつお節 きな粉 つぶあん 煮干し	米 里芋 小切麩 片栗粉 油 もち米 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 にんにく しょうが ほうれん草 白菜 バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:658kcal タンパク:25.2g 脂質:12g カルシウム:184mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:521kcal タンパク:20.1g 脂質:15.7g カルシウム:147mg 食塩相当量:1.2g
25 月	玄米入りご飯 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 玄米 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:460kcal タンパク:17.1g 脂質:11.4g カルシウム:118mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:372kcal タンパク:13.5g 脂質:9g カルシウム:95mg 食塩相当量:1.2g
26 火	ご飯 ベーコンスープ ツナスコップコロッケ ブロッコリーサラダ チーズ	こねつけ	ベーコン 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:605kcal タンパク:17.3g 脂質:12.9g カルシウム:106mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:492kcal タンパク:14.3g 脂質:10.8g カルシウム:94mg 食塩相当量:1.5g
27 水	【給食の鉄人】乗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	ごまおこし 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 コーンフレーク 無塩バター マンシュロ ごま	しょうが にんにく パプリカ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜	水 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	エネルギー:599kcal タンパク:22.5g 脂質:24.6g カルシウム:310mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:478kcal タンパク:18g 脂質:19.8g カルシウム:245mg 食塩相当量:2.1g
28 木	ご飯 チキンカレー 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	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン バナナ 南瓜	水 カレールウ トマトドレッシング	エネルギー:639kcal タンパク:17.8g 脂質:20.8g カルシウム:168mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:516kcal タンパク:17.8g 脂質:16.8g カルシウム:168mg 食塩相当量:1.2g
29 金	五目うどん お芋のサラダ ヨーグルト	青のりおにぎり 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 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:578kcal タンパク:20g 脂質:13.8g カルシウム:264mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:462kcal タンパク:16.3g 脂質:10.8g カルシウム:211mg 食塩相当量:1.1g
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 しょうが 干しいたけ えのき茸 小松菜 昆布 キャベツ もやし パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 ペーキングパウダー	エネルギー:597kcal タンパク:21g 脂質:17.4g カルシウム:249mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:468kcal タンパク:16.3g 脂質:13.9g カルシウム:185mg 食塩相当量:1g

### ☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	566	19.9	16.4	270	1.6
児 平均量	583	20.5	17.1	233	1.5
乳 目標量	462	16.2	13.3	225	1.5
児 平均量	466	16.3	13.8	180	1.3

☆ 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。