

2023年

9月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1	金	赤飯 厚揚げのきのこあん 清汁(かまぼこ) 麦ごはん(未満児用)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク パイナップルケーキ	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉・かまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵・塩わかめ	精白米・もち米・あずき・黒ごま・植物油・片栗粉・ごま油・小麦粉・三温糖・マカリン・押麦	バナ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・乾しいたけ・しょうが・にんにく・冷凍グリーンピース・こまつな・パイナップル缶・しめじ	食塩・赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・イスターソース・中華スープの素・かつお昆布だし・ペーキングパウダー
2	土	焼き肉パスタ なし(70g)	せんべい 豆乳 カステラ せんべい7g(未満児)	豚肉・調整豆乳	せんべい・スパゲティ・植物油・三温糖・すりごま・カステラ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・にんにく・しょうが・なし	濃口しょうゆ・みりん・清酒
4	月	ロールパン(未満児用) なすのミートソース煮 じゃこサラダ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク みたらしポテト	牛乳・プロセス・牛ひき肉・ペーコン・ゆでだいず・粉チーズ・しらす干し・脱脂粉乳	ロールパン・パン粉・三温糖・植物油・ごま油・さつまいも・片栗粉	なす・たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり	トクテチャップ・コンソメ・イスターソース・濃口しょうゆ・ローリエ・食塩(塩もみ用)・食酢・みりん
5	火	和風スパゲティ すいか(180g)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) アイスクリーム クッキー(15g)	牛乳・鶏もも・アイスクリーム	スパゲティ・植物油・バター・クッキー	バナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・しめじ・すいか	食塩・濃口しょうゆ
7	木	麦ごはん(未満児用) 清汁(豆腐・わかめ)(未満児用) 魚の照り焼き おぐらのソテー 切干しだいこんの煮付 清汁(豆腐)(未満児用)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 卵サンド	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・魚・油揚げ・脱脂粉乳・鶏卵・白身魚	精白米・押麦・三温糖・植物油・食パン・マカリン・マヨネーズ	バナ・しょうが・カラ・切干だいこん・にんじん・さやいんげん・乾しいたけ・パセリ・青ねぎ	かつお昆布だし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・煮干しだし
6	水	高野豆腐と野菜の含め煮 わかめスープ(たまねぎ) 麦ごはん(未満児用)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク 黒糖蒸しパン するめ	牛乳・鶏肉・高野豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・豆乳・するめ	植物油・三温糖・ごま油・小麦粉・黒砂糖・精白米・押麦	キウイフルーツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーンピース・青ねぎ・干しぶどう	清酒・かつおだし・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・ペーキングパウダー・米みそ
8	金	ぶどうパン(未満児用) ビーフシチュー コールスロー	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・プロセス・牛乳・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	ぶどうパン・じゃがいも・マカリン・トマトソース・ビーフシチューの素・マヨネーズ・三温糖	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・トマトピューレ・キャベツ・ホウレン草缶・みかん缶・黄桃缶	鳥がらだし・トクテチャップ・食塩
9	土	チャンポン ヨーグルト(固形)	パイナップル缶(缶)30g(未満児) 豆乳 バナナ(75g) ビスケット	豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ・加糖ヨーグルト・調整豆乳	中華めん・ごま油・ピスタチオ	パイナップル缶・たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・バナナ	食塩・ガーリックパウダー・濃口しょうゆ・清酒・中華スープの素・鳥がらだし
11	月	麦ごはん(未満児用) 稲徳揚げ サラダ菜(7g) 春雨のみそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク おからマフィン いりいりこ	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳・おから・煮干し	せんべい・精白米・押麦・植物油・片栗粉・揚げ油・はるさめ・じゃがいも・小麦粉・三温糖・バター	にんじん・にら・サツナ・キャベツ・青ねぎ	食塩・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ペーキングパウダー
15	金	麦ごはん(未満児用) カレー レモン酢和え(鶏肉)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク なし(70g) かりんとう	牛乳・牛肉・鶏肉ささ身・脱脂粉乳	カレー・精白米・押麦・じゃがいも・カレー・なたね油・緑豆はるさめ・ごま油・三温糖・かりんとう	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・きゅうり・みかん缶・レモン(汁使用)・なし	鳥がらだし・清酒・食塩・食塩(塩もみ用)・濃口しょうゆ
12	火	麦ごはん(未満児用) 魚のみそ煮 けんちん汁	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・魚・鶏肉・木綿豆腐・アイスクリーム	精白米・押麦・三温糖・じゃがいも・植物油・ピスタチオ	みかん缶・しょうが・さやいんげん・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ	赤色辛みそ・濃口しょうゆ・清酒・煮干しだし・食塩・みりん
13	水	麦ごはん(未満児用) 清汁(えのきたけ・わかめ・煮干しだし)(未満児用) 鶏肉のさっぱり煮 トマト(32g) チャンプル	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク いもとりいりこの甘露煮	牛乳・塩わかめ・鶏もも・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・煮干し	精白米・押麦・三温糖・ごま油・さつまいも・揚げ油	もも缶・えのきたけ・しょうが・にんにく・トマト・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・黄ピーマン・こまつな・もやし	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・食酢・清酒・みりん
21	木	栗ごはん とりのマーマレード焼き ひじきのマリネ サラダ菜(7g) はくさいとベーコンのスープ なし(50g)	牛乳(未満児) 豆乳 スキムモンブラン	牛乳・鶏肉・鶏肉ささ身・ひじき・ペーコン・調整豆乳・脱脂粉乳	精白米・もち米・むぎ粟・黒ごま・マレード・植物油・さつまいも・生クリーム(植物性)・三温糖・クッキー・くり甘露煮	しょうが・だいこん・きゅうり・にんじん・サツナ・はくさい・パセリ・なし	食塩・薄口しょうゆ・清酒・みりん・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食酢・鳥がらだし・ペーキングパウダー

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	473	18.3	14.3	295	2.2	166	0.28	0.44	23	4.7	1.8
保育所(園)における給食栄養量の目標	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満

【食材納入業者】※敬称略

野菜・果物……………岩崎青果、松村商店
魚……………マキイ
肉類……………肉の山形屋

牛乳……………渡辺乳販
パン……………サイラー
缶詰・乾物・調味料ほか……………生野食品