

# 令和4年 9月 給食献立表

さくら保育園

日	曜日	朝おやつ	献立名	午後おやつ
1	木	バナナ	≪防災食≫ おにぎり (ごはん・わかめ・五目ごはん) たくあん 豚汁 (人参・大根・ごぼう・こんにゃく・豚肉・葱・みそ・かつおだし)	ホットドック (パン・キャベツ・ウインナー・ケチャップ・砂糖) 麦茶
2	金	飲むヨーグルト	肉味噌うどん (うどん・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・豚肉・鶏肉・みそ・赤みそ・にんにく・しょうが・酒・醤油・片栗粉) 串刺し (ウインナー・きゅうり) 梨	カルピスグミ (カルピス・ゼラチン・砂糖) ビスケット 麦茶
3	土	希望保育	サンドイッチ・バナナ・牛乳	ビスケット・野菜ジュース
5	月	ヨーグルト	ごはん ミートローフ (豚肉・鶏肉・人参・玉ねぎ・コーン・いんげん・卵・パン粉・ケチャップ・ソース・砂糖) 小松菜とりんごのサラダ (小松菜・りんご・キャベツ・わかめ・マヨネーズ) 和風ポトフ (人参・じゃが芋・大根・こんにゃく・鶏肉・ベーコン・かつおだし・塩)	フルーツゼリー和え (もも缶・みかん缶・パイン缶・ゼリーの素・ぶどう・砂糖・シロップ) 
6	火	もも缶	ごはん 鮭の照り焼き (鮭・酒・醤油・砂糖・みりん・しょうが) ゆたかあえ (人参・こんにゃく・たくあん・いんげん・黒ごま・砂糖・醤油・マヨネーズ) じゃがいものみそ汁 (じゃがいも・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし)	コーンフレーククッキー (小麦粉・コーンフレーク・卵・バター・砂糖) 牛乳
7	水	ウエハース 牛乳	ごはん 焼き肉 (豚肉・酒・りんご・にんにく・しょうが・醤油・砂糖) ばんさんすう (春雨・人参・ハム・きゅうり・卵・ごま・砂糖・醤油・酢・ごま油) わかめスープ (コーン・人参・わかめ・葱・醤油・かつおだし)	しらすトースト (食パン・しらす・チーズ・青のり・マヨネーズ) 麦茶
8	木	ビスケット	サンドイッチ(ハム・マーガリン・イチゴジャム)・コーンパン 鶏のから揚げ(鶏肉・片栗粉・しょうが・にんにく・醤油・酒) チキンナゲット ポテトサラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・シーチキン・コーン・マヨネーズ) チーズ・梨・みかん缶・野菜・りんごジュース(乳児:野菜ジュース)	パピコ 乳児…みかんゼリー
9	金	バナナ	ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルウ) 竹輪のマリネ (ちくわ・玉ねぎ・人参・パセリ・砂糖・酢・塩) ミントマト 	フルーツサンド (食パン・生クリーム・砂糖・もも缶・みかん缶) ひよこ…生クリームなし・ヨーグルト りんごジュース
10	土		☆大そうじ☆	
12	月	しらすせんべい	ごはん 揚げ魚の甘辛煮 (カレイ・小麦粉・醤油・酒・みりん・砂糖) きんぴらごぼう (ごぼう・人参・れんこん・黒はんぺん・ごま・みりん・砂糖・醤油) 小松菜のみそ汁 (小松菜・人参・油揚げ・葱・みそ・かつおだし)	チョコチップケーキ (ホットケーキミックス・卵・バター・チョコチップ・ベーキングパウダー) スキムミルク (脱脂粉乳)
13	火	飲むヨーグルト	ごはん 豆腐団子のユーリンチー風 (豆腐・鶏肉・ピーマン・白葱・生姜・醤油・砂糖・酢・ごま油・片栗粉) もやしと鶏のさっぱり和え (もやし・ささみ・きゅうり・醤油・酢・砂糖) サンラータン (大根・人参・豆腐・ハム・筍・しいたけ・白葱・醤油・酢・鶏ガラ)	だら焼き (ホットケーキミックス・卵・はちみつ・牛乳・あんこ) 麦茶
14	水	チーズ	ごはん 肉じゃが (豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・いんげん・砂糖・みりん・醤油・酒) ほうれん草の和風サラダ (ほうれん草・人参・キャベツ・しらす・かつお節・醤油) しいたけのみそ汁 (しいたけ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・みそ・かつおだし)	フルーチェ(いちご味・牛乳)  ビスケット
15	木	ヨーグルト	チャンポン麺 (ラーメン・かまぼこ・人参・玉ねぎ・豚肉・キャベツ・コーン・さやえんどう・鶏ガラ・醤油・片栗粉) チーズ バナナ	お月見団子風 (さつまいも・ホットケーキミックス・あんこ・牛乳・卵・砂糖・バター) 麦茶
16	金	バナナ	食パン ポテトグラタン (じゃが芋・玉葱・パプリカ・シーチキン・マカロニ・バター・牛乳・チーズ・ホワイトソース・インディアンサラダ (キャベツ・人参・きゅうり・竹輪・カレー粉・酢・砂糖・塩) 大根のスープ (大根・人参・えのき・葱・醤油・かつおだし)	ロールカステラ 牛乳
17	土	希望保育	サンドイッチ・バナナ・牛乳	ビスケット・野菜ジュース
19	月		☆敬老の日☆	

20	火	パイン缶	中華丼 (ごはん・豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・チンゲン菜・しいたけ・生姜・酒・醤油・中華だし・鶏ガラ・ごま油・片栗粉) キャベツの中華サラダ (キャベツ・人参・きゅうり・春雨・すりご・酢・砂糖・醤油・ごま油) 玉ねぎのスープ (玉ねぎ・わかめ・醤油・かつおだし)		牛乳寒天 (牛乳・みかん缶・パイン缶・バナナ・粉寒天・砂糖)
21	水	のむヨーグルト	鯉風味ごはん(ごはん・チーズ・かつお節・葱・醤油・酒) 鶏のさっぱり煮 (鶏肉・醤油・酢・みりん・砂糖・酒) ほうれん草のお浸し (ほうれん草・キャベツ・かつお節・醤油) けんちん汁 (大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・葱・ごま油・醤油・酒・みりん・かつおだし)		マロンケーキ (ホットケーキミックス・栗の甘露煮・卵・バター・牛乳・ベーキングパウダー・砂糖) 麦茶
22	木	バナナ	食パン 塩チキンカツ (鶏肉・卵・小麦粉・パン粉・塩) 胡麻マヨネーズ (キャベツ・人参・きゅうり・ハム・コーン・マヨネーズ・すりごま・醤油) 白はんぺんのスープ (白はんぺん・人参・わかめ・葱・醤油・かつおだし)		チーズクッキー (小麦粉・卵・バター・砂糖・粉チーズ) りんごジュース
23	金		☆秋分の日☆		
24	土	希望保育	サンドイッチ・バナナ・牛乳		ビスケット・野菜ジュース
26	月	ヨーグルト	秋のカレーライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃがいも・しめじ・まいたけ・さつまいも・チーズ・りんご・豚肉・カレールーウ) コールスローサラダ (キャベツ・きゅうり・夏みかん缶・酢・砂糖・塩) 福神漬 乳児…たくあん		ビーフン炒め (人参・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・ビーフン・豚肉・鶏肉・中華だし・醤油・ごま油) 麦茶
27	火	ソーセージ	食パン 白身魚のマヨネーズ焼き (カレイ・酒・玉ねぎ・マヨネーズ・小麦粉) ほうれん草のサラダ (ほうれん草・キャベツ・人参・コーン・ハム・マヨネーズ) しめじのスープ (しめじ・人参・玉ねぎ・醤油・かつおだし)		フルーツヨーグルト (ヨーグルト・もも缶・みかん缶・バナナ) 
28	水	しらすせんべい	漬物まぜごはん(ごはん・たくあん・しば漬け・ごま) 鶏肉の西京焼き (鶏肉・みそ・酒・みりん) 白菜のおかか和え (白菜・キャベツ・油揚げ・かつお節・醤油) 玉ねぎのみそ汁 (玉ねぎ・人参・葱・みそ・かつおだし)		さくさくあんパン (ホットケーキミックス・卵・バター・こしあん・砂糖) 麦茶
29	木	ビスケット 牛乳	ごはん ハンバーグ (豚肉・人参・玉ねぎ・卵・パン粉・塩・ケチャップ) スパゲティサラダ (スパゲティ・人参・きゅうり・みかん缶・マヨネーズ) ほうれん草のスープ (ほうれん草・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし)		ドラえもんパン (カスタードクリーム) スキムミルク (脱脂粉乳)
30	金	バナナ	さくらごはん(醤油・酒) 鮭ステーキ (まぐろ・酒・塩・こしょう・片栗粉) 小松菜のお浸し (小松菜・キャベツ・かつお節・醤油) 和風野菜スープ (人参・玉葱・キャベツ・葱・かつお節・醤油・かつおだし)		黄な粉のお麩ラスク (黄な粉・麩・砂糖・バター) 牛乳

除去はありません
除去があります

※かつおだし使用日は  
さばだしも使用します

ひよこ組のみチェックをお願いします

☆9月の1日当たりの平均栄養摂取量です☆

◀左: 幼児 / 右: 乳児▶

エネルギー(Kcal)	723	620	Ca(mg)	239	249
たんぱく質(g)	27.8	23.6	Vc(g)	27.0	23.0
脂質(g)	20.3	17.3	鉄分(mg)	2.5	2.0
			塩分(g)	2.5	2.2



# お月見

秋は月がとてもきれいで、お月見をするのにいちばんよい季節です。「十五夜」には秋の収穫に感謝する意味もあり、イモ・お団子やススキをお供えします。

秋にとれるイモにちなんで「イモ名月」ともいわれています。お団子は満月の形、ススキは魔よけを意味しています。

おうちでも家族一緒にお団子を食べながら、きれいなお月さまを見てみてくださいね。

