

9月 給食献立表

令和 4年

博愛保育園

日 曜	屋 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	豆腐以上肉 と大豆の平均 量	豆腐未満肉 と大豆の平均 量
1 木	《防災の日》 ゆかりご飯 豚汁	牛乳 りんご 牛乳 ビザトースト	・ぶたもも肉・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ベーコン ・プロセスチーズ	・精白米・冷凍さといも ・食パン	・ゆかり・だいこん ・にんじん・ごぼう・青ねぎ・りんご ・トマトケチャップ・青ピーマン ・たまねぎ・冷凍コーン	432kcal 1.7g	368kcal 1.3g
2 金	ご飯 鶏のマーマレード焼き 青菜とコーンの煮びたし 冬瓜の味噌汁	牛乳 ふかし芋 牛乳 パナナ	・若鶏もも肉・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・さつまいも	・マーマレード・チンゲンサイ ・にんじん・冷凍コーン・とうがんと ・たまねぎ・パナナ	449kcal 1.3g	407kcal 1.0g
5 月	ご飯 鮭の塩焼き 三色野菜のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 ビスケット 牛乳 かぼちゃのマフィン	・ぎんざけ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖・いりごま ・ビスケット ・かぼちゃのマフィン	・こまつな・にんじん ・りょくとうもやし・カットわかめ ・青ねぎ	451kcal 1.2g	450kcal 1.0g
6 火	ご飯 かれいの煮付け マカロニサラダ 小松菜・かぼちゃの味噌汁	牛乳 ふかし芋 ヨーグルト せんべい	・ロースハム・赤色辛みそ ・普通牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・三温糖 ・マカロニ・スパゲティ ・マヨネーズ・さつまいも ・せんべい	・ほうれんそう・きゅうり・にんじん ・レタス・くりかぼちゃ・こまつな ・えのきだけ	499kcal 1.7g	466kcal 1.3g
7 水	ご飯 肉豆腐 トマトのおかか和え 麩とえのきの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 りんご せんべい	・ぶたもも肉・木綿豆腐 ・削り節・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・しらたき・調合油 ・三温糖・せんべい	・ごぼう・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん・トマト・きゅうり ・レモン果汁・えのきだけ・青ねぎ ・冷凍くりかぼちゃ・りんご	491kcal 1.3g	420kcal 1.0g
8 木	ナポリタンスパゲティ 大豆サラダ もやしのスープ グレープフルーツ	牛乳 パナナ 牛乳 しそじゃこおにぎり	・ウインナーソーセージ ・大豆水煮缶詰・普通牛乳 ・しらす干し	・マカロニ・スパゲティ ・調合油・マヨネーズ・精白米 ・いりごま・ごま油	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり・レズン ・りょくとうもやし ・グレープフルーツ・パナナ	540kcal 1.9g	466kcal 1.4g
9 金	《十五夜給食》 ご飯 うさぎ型ハンバーグ ハンパンジーサラダ 厚揚げと小松菜の味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 十五夜デザート	・うさぎ型ハンバーグ ・若鶏ささ身・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・はるさめ ・和風醤油ごまドレッシング ・十五夜デザート	・にんじん・きゅうり・レタス ・こまつな・えのきだけ・りんご	482kcal 1.6g	414kcal 1.2g
10 土	お弁当	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	・普通牛乳	・せんべい ・ビスケット			
12 月	じゃこ入りわかめごはん ミートボール ささ身とキャベツのサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 ラスク	・しらす干し ・わかめご飯の素 ・ミートボール ・若鶏ささ身・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・マヨネーズ ・じゃがいも・せんべい ・フランスパン・有塩バター ・グラニュー糖	・キャベツ・にんじん・みずな ・レモン果汁・たまねぎ ・カットわかめ	502kcal 1.8g	469kcal 1.6g
13 火	ご飯 鮭のムニエル 里芋の炒り煮 なすとえのきの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 スイートポテト	・ぎんざけ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・有塩バター ・冷凍さといも・三温糖 ・スイートポテト	・だいこん・にんじん・なす ・えのきだけ・長ねぎ ・冷凍くりかぼちゃ	504kcal 1.6g	462kcal 1.2g
14 水	大豆入りシーチキンカレー きゅうりとちりめん酢の物 ヨーグルト	牛乳 りんご 牛乳 レズンスコーン	・まぐろ油漬缶詰 ・大豆水煮缶詰 ・蒸しかぼちゃ ・しらす干し・ヨーグルト ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・カレールウ・三温糖 ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャップ・きゅうり ・カットわかめ・りんご・レズン	597kcal 2.2g	490kcal 1.6g
15 木	コッペパン 鶏肉のトマトソース煮 コールスローサラダ りんご	牛乳 パナナ 牛乳 和風ツナおにぎり	・若鶏もも肉・ロースハム ・普通牛乳 ・まぐろ油漬缶詰	・コッペパン・調合油 ・じゃがいも・マヨネーズ ・精白米	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホルトトマト・トマトジュース ・キャベツ・にんじん・冷凍コーン ・りんご・パナナ・こまつな	532kcal 1.8g	463kcal 1.3g
16 金	《食育の日》 ちらしずし 焼き栗コロッケ ほうれん草のすまし汁	牛乳 りんご 牛乳 ジャムサンド	・しらす干し ・蒸しかぼちゃ・凍り豆腐 ・グリーンピース・錦糸卵 ・でんぷ・焼き栗コロッケ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・食パン	・にんじん・乾しいたけ ・ほうれんそう・えのきだけ・りんご ・いちごジャム	549kcal 2.8g	470kcal 2.1g
20 火	ご飯 鮭の香味照り焼き 五目豆煮 なめこ白菜の味噌汁 チーズ	牛乳 ビスケット 牛乳 蒸しパン	・さば・大豆水煮缶詰 ・淡色辛みそ ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・ごま油 ・生いも板こんにゃく ・ハードビスケット ・ホットケーキミックス	・しょうが・長ねぎ・ごぼう ・にんじん・乾しいたけ・なめこ ・はくさい・たまねぎ・レズン	533kcal 2.1g	485kcal 1.7g
21 水	ごもくうどん さつまいもとツナの煮物 みかん缶	《お彼岸のおやつ》 牛乳 りんご 牛乳 おはぎ	・若鶏もも肉・蒸しかぼちゃ ・かつお節 ・まぐろ油漬缶詰 ・普通牛乳・きな粉	・ゆでうどん・さつまいも ・精白米・もち米・三温糖	・にんじん・長ねぎ・カットわかめ ・ほうれんそう・みかん缶詰・りんご	522kcal 2.1g	429kcal 1.5g
22 木	ご飯 豚肉となすの味噌炒め かぼちゃの甘煮 豆腐とわかめののすまし汁	牛乳 パナナ 牛乳 チーズトースト	・ぶたもも肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・ごま油・三温糖 ・食パン	・なす・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン・冷凍くりかぼちゃ ・カットわかめ・青ねぎ・パナナ	524kcal 1.7g	451kcal 1.3g
24 土	お弁当	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	・普通牛乳	・せんべい ・ビスケット			
26 月	ご飯 赤魚の煮つけ もやしとにらの和え物 お麩とキャベツの味噌汁	牛乳 ビスケット 牛乳 たい焼き	・あかうお・ロースハム ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖・いりごま ・ごま油・車豆 ・ビスケット・たい焼き	・しょうが・りょくとうもやし・にら ・にんじん・キャベツ・たまねぎ	526kcal 1.7g	493kcal 1.5g
27 火	ご飯 筑前煮 豆腐とわかめのサラダ もやしとあけの味噌汁	牛乳 パナナ 牛乳 フライドポテト	・若鶏もも肉・絹ごし豆腐 ・かにかまぼこ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・冷凍さといも ・生いも板こんにゃく・調合油 ・三温糖・いりごま・ごま油 ・じゃがいも	・にんじん・だいこん・れんこん ・ごぼう・乾しいたけ・カットわかめ ・きゅうり・レタス・冷凍コーン ・りょくとうもやし・青ねぎ・パナナ	522kcal 1.6g	443kcal 1.3g
28 水	《お誕生日給食》 赤飯 手作りハンバーグ いんげんのごまネーズ和え 白菜スープ	牛乳 ふかし芋 牛乳 マーブルケーキ	・あずき・牛ひき肉 ・ぶたひき肉・鶏卵 ・ベーコン・普通牛乳 ・調整豆乳 ・ホイップクリーム	・精白米・もち米・ごま ・パン粉・マヨネーズ ・いりごま・はるさめ ・さつまいも ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・トマトケチャップ ・さやいんげん・にんじん・はくさい ・みかん缶詰	646kcal 1.2g	551kcal 0.9g
29 木	ご飯 鮭の竜田揚げ 切干大根の煮物 鶏とかぼちゃの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 パナナのヨーグルト和え	・さば・焼き竹輪・油揚げ ・若鶏もも肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・片栗粉・調合油 ・三温糖	・しょうが・切干しいたけ ・にんじん・くりかぼちゃ・たまねぎ ・冷凍くりかぼちゃ・みかん缶詰 ・パインアップル缶詰・パナナ	581kcal 1.7g	487kcal 1.2g
30 金	マーボー丼 キャベツの彩りサラダ パイン缶	牛乳 りんご 牛乳 チーズサンド	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・調合油・三温糖 ・片栗粉・食パン	・にんじん・にら・キャベツ ・きゅうり・赤ピーマン ・カットわかめ・パインアップル缶詰 ・りんご	582kcal 1.7g	494kcal 1.3g

※おやつは上段が午前のおやつです。下段が午後のおやつになります。午前のおやつは3歳未満児までになります。

※園で使用しているハム・ベーコン・ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ・かにかまぼこは、コッペパン、ビスケット、卵・小麦・乳が含まれていない食品を使用しています。

※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。

※毎週火曜日はかみかみデーです。

※ご質問等がありましたらお気軽にお問い合わせください。