

9月 給食献立表

令和 5年

博愛保育園

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	三歳以上児 エネルギー 1千一 単位	三歳未満児 エネルギー 千一単 位
1 金	《防災の日》 ゆかりごはん 豚汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 ホットドック	・ぶたもも肉・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・精白米・冷凍さといも ・コッパン	・ゆかり(ぶりかけ)・だいこん ・にんじん・ごぼう・青ねぎ ・冷凍くりかぼちゃ・キャベツ ・トマトケチャップ	504kcal 2.0g	428kcal 1.5g
4 月	ごはん 鮭の塩焼き いんげんのごまネーズ和え 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 パナナ	・ぎんざけ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・マヨネーズ ・いりごま・お子様せんべい	・さやいんげん・にんじん・なめこ ・青ねぎ・バナナ	488kcal 0.9g	430kcal 1.0g
5 火	ご飯 照り焼きチキン ピーズサラダ なすとえのきの味噌汁	牛乳 ふかし芋 牛乳 ジャムサンド	・若鶏もも肉・大豆水煮缶詰 ・フレンチヨーグルト ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・マヨネーズ ・さつまいも・食パン	・しょうが・にんじん・冷凍コーン ・きゅうり・なす・えのきたけ ・いちごジャム	540kcal 1.6g	471kcal 1.2g
6 水	ご飯 肉豆腐 コーンサラダ オレンジ	牛乳 蒸し人参 牛乳 いももち	・ぶたもも肉・木綿豆腐 ・普通牛乳	・精白米・しらたき・調合油 ・三温糖・ごま油・いりごま ・じゃがいも・片栗粉	・ごぼう・たまねぎ・はくさい ・冷凍コーン・キャベツ・オレンジ ・にんじん	498kcal 0.8g	405kcal 0.7g
7 木	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 三色野菜のごま和え 玉ねぎとあげの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 レーズンスコーン	・たら・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・調合油・天ぷら粉 ・三温糖・いりごま ・ホットケーキミックス	・あおりの・ほうれんそう・にんじん ・りよくとうもろやし・たまねぎ ・青ねぎ・カットわかめ ・冷凍くりかぼちゃ・レーズン	547kcal 1.6g	437kcal 1.2g
8 金	ご飯 厚揚げの中華風煮 きゅうりとちりめんの酢の物 麩とえのきの味噌汁	牛乳 茹でじゃが芋 牛乳 ラスク	・生揚げ・ぶたひき肉 ・蒸しかまぼこ ・しらす干し・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・片栗粉・じゃがいも ・フランスパン・有塩バター ・グラニュー糖	・たまねぎ・にんじん・ゆでだけのご ・生しいたけ・青ねぎ・しょうが ・きゅうり・カットわかめ ・えのきたけ	520kcal 2.0g	437kcal 1.5g
9 土	お弁当	牛乳 お子様せんべい 牛乳 カルシウムせん	・普通牛乳	・お子様せんべい ・カルシウムせんべい			
11 月	わかめごはん ミートボール ひじきとキャベツのサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 ハニーパン	・わかめごはんの素 ・ミートボール ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・調合油 ・お子様せんべい・食パン ・有塩バター・はちみつ	・乾ひじき・キャベツ・にんじん ・きゅうり・カットわかめ・青ねぎ	495kcal 1.6g	464kcal 1.5g
12 火	ごはん 鮭のカレー照り焼き 五目豆腐 小松菜のすまし汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 たい焼き	・さけ・大豆水煮缶詰 ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・三温糖 ・生いも板こんにやく・板い ・たい焼き	・ごぼう・にんじん・乾しいたけ ・生しいたけ・青ねぎ・しょうが ・冷凍くりかぼちゃ	557kcal 1.7g	461kcal 1.2g
13 水	大豆入りシーチキンカレー ブロッコリーときのこのサラ ダ 毎日ドリブシヨーグルト	牛乳 蒸し人参 牛乳 豆腐ドーナツ	・まぐろ油漬缶詰 ・大豆水煮缶詰 ・普通牛乳・木綿豆腐	・精白米・じゃがいも・調合油 ・カレールウ・ごま油・三温糖 ・薄力粉	・たまねぎ・トマトケチャップ ・ブロッコリー・ぶなしめじ ・えのきたけ・にんじん	631kcal 2.1g	535kcal 1.5g
14 木	ナポリタンスパゲティ キャベツと人参サラダ わかめスープ パナナ	牛乳 茹でじゃが芋 牛乳 和風ツナおにぎり	・ウインナーソーセージ ・普通牛乳 ・まぐろ油漬缶詰	・マカロニ・スパゲティ ・調合油・なたね油・三温糖 ・じゃがいも・精白米	・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 ・冷凍コーン・カットわかめ・バナナ ・こまつな	530kcal 2.1g	440kcal 1.6g
15 金	ごはん 赤魚の煮つけ もやしとにらの和え物 白菜とあげの味噌汁	牛乳 ふかし芋 牛乳 フライドポテト	・あかうお・ローズハム ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・いりごま ・ごま油・さつまいも ・じゃがいも・片栗粉・調合油	・しょうが・りよくとうもろやし・にら ・にんじん・はくさい・青ねぎ	433kcal 1.6g	389kcal 1.2g
19 火	《食育の日》 ごはん 豚肉とごぼうの煮物 いんげんのごま和え 麩とわかめの味噌汁	牛乳 アンパンせんべい 牛乳 おはぎ	・ぶたもも肉・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・調合油・三温糖 ・いりごま ・アンパンマンペビーせんべい ・もち米	・ごぼう・たまねぎ・えのきたけ ・さやいんげん・にんじん ・カットわかめ・青ねぎ	578kcal 1.4g	476kcal 1.1g
20 水	ひじきごはん 鯖の味噌煮 かぼちゃのサラダ わかめとしめじのすまし汁	牛乳 蒸し人参 牛乳 毎日ドリブシヨーグルト 牛乳 カルシウムせん	・さば・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・毎日トリブシヨーグルト	・精白米・三温糖・片栗粉 ・マヨネーズ ・カルシウムせんべい	・乾しいたけ・乾ひじき・しょうが ・冷凍くりかぼちゃ・レーズン ・ぶなしめじ・カットわかめ ・にんじん	564kcal 1.4g	481kcal 1.1g
21 木	きつねうどん 野菜のかき揚 げ みかん缶	牛乳 茹でじゃが芋 牛乳 ゆかりおにぎり	・蒸しかまぼこ・油揚げ ・焼き竹輪・普通牛乳	・ゆでうどん・三温糖 ・さつまいも・天ぷら粉 ・調合油・じゃがいも・精白米	・青ねぎ・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン・みかん缶詰 ・ゆかり(ぶりかけ)	537kcal 1.7g	444kcal 1.3g
22 金	ご飯 ポークピーズ 大根ときゅうりのツナ和え チーズ	牛乳 ふかし芋 牛乳 簡単マーブルケー キ	・ぶたもも肉・大豆水煮缶詰 ・まぐろ油漬缶詰 ・プロセスチーズ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・三温糖・マヨネーズ ・さつまいも ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム水煮缶 ・トマトケチャップ・だいこん ・きゅうり・冷凍コーン	596kcal 1.3g	517kcal 1.1g
25 月	ごはん あじの塩焼き 切干大根の煮物 厚揚げと小松菜の味噌汁	牛乳 アンパンせんべい 牛乳 チーズトースト	・あじ・焼き竹輪・油揚げ ・生揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・三温糖 ・アンパンマンペビーせんべい ・食パン	・切干しいたけ・にんじん ・こまつな・えのきたけ	499kcal 1.9g	429kcal 1.4g
26 火	三色丼 ぎょうざ お麩とキャベツの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 ふかし芋	・鶏ひき肉・鶏卵 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖・調合油 ・さつまいも	・しょうが・ほうれんそう・にんじん ・キャベツ・たまねぎ ・冷凍くりかぼちゃ	592kcal 1.6g	489kcal 1.2g
27 水	ご飯 白身魚マヨネーズ焼き 青菜とコーンの煮びたし じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 パナナのヨーグルト和え 牛乳 カルシウムせん	・たら・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・フレンチヨーグルト	・精白米・マヨネーズ・調合油 ・三温糖・じゃがいも ・お子様せんべい ・カルシウムせんべい	・冷凍コーン・マッシュルーム水煮缶 ・チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ ・カットわかめ・みかん缶詰 ・ハインアッブル缶詰・バナナ	455kcal 1.3g	418kcal 1.3g
28 木	《お誕生日給食》 赤飯 豚カツ ポテトサラダ 大根のコンソメスープ	牛乳 蒸し人参 牛乳 ブチケーキ	・あずき・ぶたヒレ肉 ・ローズハム・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・もち米・こま ・パン粉・天ぷら粉・調合油 ・じゃがいも・マヨネーズ ・カステラ	・きゅうり・レタス・だいこん ・チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん ・みかん缶詰	626kcal 0.9g	500kcal 0.7g
29 金	ご飯 うさぎ型ハンバーグ パンパンジーサラダ 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 茹でじゃが芋 牛乳 十五夜デザート	・うさぎ型ハンバーグ ・若鶏ささ身・木綿豆腐 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・はるさめ ・和風醤油こまドレッシング ・じゃがいも・十五夜デザート	・にんじん・きゅうり・レタス ・青ねぎ	491kcal 1.6g	423kcal 1.2g
30 土	お弁当	牛乳 お子様せんべい 牛乳 星食べよ	・普通牛乳	・お子様せんべい・星たべよ			

※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・コッパン・ビスケットには、卵・乳・乳製品が含まれ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。
 ※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。

