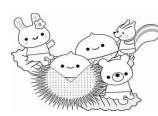


献立表



陽ざしはまだ夏の名残がありますが、少しずつ秋が近づいてきています。夏の疲れが出てくる時期ですが秋になると美味しい食材が増え、食欲の秋そのもの。旬の食材を取り入れた給食で元気に過ごせるようにしていきたいと思ひます。



2023年09月

※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。 太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 金	麦御飯 焼きビーフン 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(チンゲン菜・えのき)	571.3(463.1) 24.0(19.8) 21.7(17.9)	米、ビーフン、マヨネーズ 押麦、油、砂糖、ごま油 片栗粉、三温糖 春巻きの皮	牛乳、チーズ、鶏ひき肉 米みそ、かつお節 豚肉 しらす	かぼちゃ、もやし キャベツ、あさつき、ねぎ にんじん、えのき チンゲンサイ、しょうが しいたけ	しょうゆ、食塩	茹人参	カルシウムせんべい 牛乳	
02 土	スパゲティ・ミートソース バナナ 麦茶	377.5(306.9) 15.1(12.0) 10.3(7.9)	スパゲティ 春巻きの皮	粉チーズ、バター 豚肉 牛肉	バナナ、たまねぎ にんじん、パセリ	ケチャップ、塩			
04 月	御飯 鮭のレモン焼き 切干サラダ 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	568.8(490.8) 24.2(20.7) 18.3(15.4)	米、砂糖、春雨、三温糖 ごま油、じゃがいも ホットケーキ粉	牛乳、べにさげ、卵 バター、米みそ ハム	たまねぎ、レタス きゅうり、チンゲンサイ ねぎ、切り干しだいこん しょうが、レモン果汁	しょうゆ、酢、食塩	蒸しじゃがいも	マドレーヌ 牛乳	
05 火	麦御飯 茄子の豚バラ巻き ポテトサラダ ニラ玉スープ	597.4(455.6) 19.2(15.4) 37.6(27.6)	米、じゃがいも マヨネーズ、押麦 片栗粉、砂糖	牛乳、卵 フランクフルト 豚肉、ハム	なす、にんじん きゅうり、にら	ケチャップ しょうゆ、食塩	牛乳	フランクフルト 麦茶	
06 水	御飯 いり鶏 かにかまサラダ 味噌汁(油揚げ・豆腐)	454.8(391.7) 18.0(15.5) 18.0(16.3)	米、油、三温糖 春巻きの皮	鶏もも肉、木綿豆腐 チーズ、米みそ 油揚げ、かつお節 かにかま(アラスカ)	りんご、レタス、たけのこ にんじん、きゅうり こんにゃく、ごぼう しいたけ、コーン	しょうゆ、酢 みりん、食塩	きゅうり漬け	アップルパイ風 麦茶	
07 木	ビビンバ わかめサラダ 中華コーンスープ	521.4(428.7) 17.6(14.1) 9.1(7.1)	米、片栗粉 三温糖、ごま、ごま油	チーズ、米みそ かつお節 豚肉	もやし、ほうれんそう レタス、きゅうり、人参 たまねぎ、ねぎ、コーン あさつき、にんにく わかめ、焼きのり	中華スープ しょうゆ、食塩	茹人参	おかかチーズおにぎり 麦茶	
08 金	御飯(雑穀入り) ハンバーグ 中華風春雨サラダ 野菜スープ	525.3(475.9) 20.6(20.9) 19.3(20.6)	米、砂糖、はるさめ グラニュー糖、マヨネーズ ざらめ糖、ごま油、三温糖 パン粉	牛乳、チーズ、卵 豚肉、ハム	たまねぎ、キャベツ きゅうり、黒きくらげ りしりこんぶ、レタス	ケチャップ ウスターソース しょうゆ、酢、食塩	ベビーチーズ	手作りプリン 麦茶	
09 土	焼きそば オレンジ 麦茶	283.3(221.1) 10.3(8.1) 7.7(6.0)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	オレンジ、キャベツ もやし、あおのり				
11 月	御飯 はんぺんエビカツ 野菜のナムル 味噌汁(たまねぎ・じゃがいも)	541.1(473.5) 18.6(16.1) 20.0(18.5)	米、じゃがいも、油 黒砂糖、片栗粉、三温糖 ごま、ごま油、マヨネーズ 焼き麩、小麦粉、パン粉	牛乳、はんぺん 米みそ、バター えび	もやし、きゅうり たまねぎ、キャベツ だいこん	酢、中濃ソース しょうゆ、食塩	茹大根	黒糖麩ラスク 牛乳	
12 火	麦御飯 豚肉の味噌焼き 五目豆煮 わかめスープ	464.7(426.4) 24.7(23.2) 12.2(13.6)	米、押麦、三温糖 油、ごま油 小麦粉	牛乳、だいず さつま揚げ、米みそ、卵 豚肉	レタス、たまねぎ、にら ごぼう、ねぎ、こんにゃく にんじん、しょうが こんぶ、わかめ、にんにく	しょうゆ、みりん 食塩、和風だしの素	牛乳	チヂミ風 麦茶	
13 水	御飯(雑穀入り) 高野豆腐の煮物 キャベツの昆布和え 味噌汁(あおさのり・なめこ)	351.8(296.7) 15.7(13.4) 10.1(9.0)	米、じゃがいも 三温糖、油 ワンタンの皮	牛乳、鶏もも肉、米みそ 凍り豆腐、かつお節 豚肉	キャベツ、たまねぎ こまつな、にんじん なめこ、塩こんぶ あおさ、にんにく、こんぶ	しょうゆ、中濃ソース みりん、カレー粉、食塩	茹人参	カレーサモサ 牛乳	
14 木	御飯 野菜炒め シルバーサラダ トマトと卵のスープ	451.4(381.5) 9.9(7.9) 22.1(17.1)	米、マヨネーズ はるさめ、油、ごま油	ヨーグルト、卵 豚肉、ハム	キャベツ、トマト、もやし きゅうり、たまねぎ、もも みかん、バナナ、ピーマン にんじん、にら、かぼちゃ	食塩、しょうゆ オイスターソース	南瓜	フルーツヨーグルト 麦茶	
15 金	冷やし中華 梨 ベビーチーズ	588.6(491.1) 21.3(18.5) 15.0(12.8)	米、油、砂糖 油、じゃがいも 中華麺	チーズ、卵、鶏ひき肉 油揚げ ハム	なし、きゅうり にんじん、ひじき	しょうゆ、食塩	蒸しじゃがいも	ひじきおにぎり 麦茶	諸費納入日 敬老会
16 土	カレーピラフ 野菜スープ 麦茶	283.0(233.9) 5.4(4.4) 6.1(4.9)	米、じゃがいも、油	ベーコン	たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン	カレールー コンソメ、ケチャップ 食塩			
19 火	麦御飯 マーボー茄子 チョレギサラダ ワンタンスープ	395.7(365.1) 12.4(12.9) 9.8(11.5)	米、押麦、ごま油 三温糖、ごま、油 ワンタンの皮、焼きそば麺	牛乳、米みそ、かつお節 豚肉	なす、たまねぎ、レタス きゅうり、キャベツ、もやし ピーマン、人参、あさつき 焼きのり、あおのり	しょうゆ、酢 本みりん 中華だしの素、食塩	牛乳	焼きそば 麦茶	
20 水	ソースカツ丼 かみかみナムル 味噌汁(油揚げ・小松菜・しめじ)	653.3(528.5) 31.6(25.5) 16.7(14.2)	米、白玉粉、油 三温糖、ごま、ごま油 ホットケーキ粉、パン粉 小麦粉	牛乳、米みそ ソフトさきいか、油揚げ 豚肉	もやし、きゅうり、キャベツ こまつな、しめじ、しそ だいこん	ウスターソース 中濃ソース、しょうゆ ケチャップ、食塩	茹大根	もちもちチーズパン 牛乳	体操教室
21 木	御飯(雑穀入り) 鶏肉とさつま芋の照煮 きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え レタスのスープ	409.4(353.2) 10.3(11.0) 11.2(10.6)	米、さつまいも、砂糖 マヨネーズ、片栗粉 ごま油、三温糖	鶏もも肉、ちくわ 卵、豆乳 ゼラチン	オレンジジュース きゅうり、みかん、人参 たまねぎ、レタス しいたけ、コーン りしりこんぶ	しょうゆ、食塩、みりん	豆乳	みかんゼリー 麦茶	避難訓練
22 金	御飯 野菜の肉巻き 五目納豆 味噌汁(もやし・ねぎ)	784.4(691.8) 19.6(18.0) 47.3(39.1)	米、じゃがいも 食パン	牛乳、納豆、米みそ かつお節 しらす 豚肉	もやし、にんじん いちごジャム、レタス こまつな、ねぎ、豆苗 きゅうり、たくあん	めんつゆ しょうゆ、食塩	蒸しじゃがいも	ジャムサンド 牛乳	
25 月	御飯 鯖の味噌煮 小松菜ともやしの和え物 豆腐のスープ	539.3(448.0) 21.0(17.6) 18.8(15.8)	米、三温糖、油 砂糖、ごま油 ホットケーキ粉、小麦粉	牛乳、さば 木綿豆腐、卵、米みそ	こまつな、もやし りんご、干しぶどう ねぎ、しょうが、わかめ にんじん	しょうゆ、みりん、食塩	茹人参	フルーツドーナツ 牛乳	
26 火	御飯 肉だんご キャベツの千草漬 味噌汁(油揚げ・大根)	537.8(492.8) 17.9(17.8) 21.2(20.9)	米、油、片栗粉、三温糖 ごま、ごま油 パン粉	牛乳、米みそ、油揚げ かつお節 しらす 豚肉	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん だいこん、チンゲンサイ ピーマン、こまつな、しそ	しょうゆ、酢、食塩	牛乳	カルシウムおにぎり 麦茶	
27 水	麦御飯 秋野菜カレー フランスパサダ 飲むヨーグルト	564.5(489.4) 14.8(15.1) 15.5(13.9)	米、白玉粉、さつまいも 押麦、油 サラスバ	絹ごし豆腐、ツナ、豆乳 飲むヨーグルト 豚肉	たまねぎ、なす にんじん、きゅうり エリンギ、みかん、もも	カレールー、酢、食塩	豆乳	フルーツ白玉 麦茶	
28 木	御飯(雑穀入り) コロッケ 刻み昆布煮、梨 味噌汁(小松菜・ねぎ)	604.9(518.3) 18.3(15.9) 22.4(20.4)	じゃがいも、米 砂糖、油、三温糖 小麦粉、パン粉	牛乳、さつま揚げ バター、卵、米みそ 豚肉	なし、たまねぎ、かぼちゃ こまつな、キャベツ 人参、ねぎ、刻みこんぶ こんぶ、だいこん	しょうゆ、中濃ソース 本みりん、酢、食塩	茹大根	南瓜のカップケーキ 牛乳	誕生会
29 金	お月見うどん 里芋煮 バナナ	457.8(412.8) 16.2(13.5) 7.6(6.1)	さつまいも、さつまいも 片栗粉、三温糖、砂糖、油 ゆでうどん 小麦粉、強力粉	鶏肉、こしあん、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、ねぎ ほうれんそう、にんじん しいたけ、しょうが ブルーベリー	めんつゆ、しょうゆ ドライイースト みりん、食塩	ブルーベリー	お月見まんじゅう 麦茶	十五夜
30 土	チャーハン 野菜スープ 麦茶	257.3(194.0) 6.0(4.5) 3.9(2.9)	米、油、ごま油	卵、なると チャーシュー	たまねぎ、ねぎ にんじん、しいたけ	しょうゆ、食塩			

※献立は都合により変更する場合があります。