

令和 5 年 9 月 給食献立表 富士わかば保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				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		
1	金	☆防災献立の日☆ 防災カレー フルーツポンチ	野菜ジュース ビスケット	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(肩)	野菜ジュース、たまねぎ、みかん缶、バナナ、パイン缶、にんじん、なし、レモン果汁	牛乳	
2	土	タコライス コンソメスープ バナナ	牛乳 かし	米、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、トマト、コーン缶、きゅうり、にんじん、えのきたけ	牛乳	
4	月	麻婆丼 きゅうりのナムル 春雨スープ	まめびよ チーズ せんべい	米、砂糖、油、はるさめ、片栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、調製豆乳、チーズ、豚ひき肉、赤みそ	もやし、きゅうり、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、コーン缶、ピーマン、生わかめ、干しいたけ、ごま、にんにく、しょうが	牛乳	
5	火	サラダうどん れんこんのきんぴら 果物 梨	牛乳 チーズおかわおむすび	ゆでうどん、米、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、挽きわり納豆、チーズ、かつお節	なし、れんこん、トマト、きゅうり、にんじん、オクラ、しょうが、ごま	りんごジュース	
6	水	ふりかけご飯 鶏ささみのフリッター 付け合わせ トマト カレー風肉じゃが	牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、小麦粉、メープルシロップ、砂糖	牛乳、鶏ささ身、豚肉(もも)、みそ、卵、ヨーグルト(無糖)	トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、生わかめ、あおのり	牛乳	
7	木	ごはん 煮魚 あかうお ごま和え そうめん汁	牛乳 大学芋	ごはん 米、砂糖、干しそうめん、油、水、あめ	牛乳、あかうお、鶏むね肉	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ごぼう、干しいたけ、すりごま、しょうが、黒ごま	牛乳	
8	金	ごはん なすと豚肉のみそ炒め スパゲティサラダ オーロラソース 大根とわかめのスープ	牛乳 フルーツサンド	米、食パン、マヨネーズ、スパゲティ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ、ハム、生クリーム	なす、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、生わかめ、干しいたけ、みかん缶、もも缶、キウイフルーツ	牛乳	
9	土	きつねうどん 青菜のベーコン炒め バナナ	牛乳 あられ	ゆでうどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ベーコン	バナナ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳	
11	月	ごはん おかから揚げ 付け合わせ トマト ひじきの煮物	牛乳 マカロニあべかわ	米、ペンネ、油、片栗粉、黒砂糖、砂糖、マカロニ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ、かつお節、きな粉、油揚げ	トマト、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、しいたけ、ひじき、しょうが	牛乳	
12	火	ロールパン 和風ハンバーグ 付け合わせ ブロッコリー シーチキンきゅうり	牛乳 わかめおむすび	コッペパン、米、パン粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶	たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、トマト、しめじ、しいたけ、えのきたけ、生わかめ、りんご、葉ねぎ	野菜ジュース	
13	水	ごはん さばのみそ煮 三色おひたし かきたま汁	牛乳 スコーン	米、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、卵、生クリーム、みそ	ほうれんそう、ごぼう、もやし、にんじん、いちごジャム、低糖度、ねぎ、しょうが	牛乳	
14	木	焼きそば 豚汁 ヨーグルト和え	牛乳 じゃこトースト	焼きそばめん、食パン、さといも(冷凍)、油、砂糖、ごま油、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、ウィンナーソーセージ、いか、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ、粉チーズ、しらす干し	キャベツ、みかん缶、もも缶(白桃)、バナナ、にんじん、だいこん、パイン缶、たまねぎ、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、ピーマン、あおのり	牛乳	
15	金	ごはん イタリアンオムレツ風 冬瓜のそぼろあんかけ 野菜スープ レタス	牛乳 ブチクッキー	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、ハム、とろけるチーズ、ベーコン	とうがん、たまねぎ、レタス、ほうれんそう、にんじん、しょうが	牛乳	
16	土	ハヤシライス 野菜とコーンのスープ バナナ	牛乳 かし	米、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶	牛乳	
18	月	敬老の日						
19	火	ごはん 豆腐とツナのソース焼き 付け合わせ トマト 小松菜のじゃこ和え	牛乳 くるくるピザパイ	米、パン粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ、卵、しらす干し	こまつな、たまねぎ、トマト、にんじん、トマトピューレ、しいたけ、しょうが、にんにく	鉄分入りジュース	

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ		
				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			
20	水	☆お楽しみ給食 Y先生のおすすめ献立☆ ナポリタン たちうどの揚げ コンゴウタージュ 付け合わせブロッコリー・トマト	ほうじ茶 フルーツポンチ	スパゲティ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、生クリーム、ウィンナーソーセージ、粉チーズ	クリームコーン缶、もも缶(白桃)、みかん缶、ブロッコリー、バナナ、パイン缶、トマト、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、パセリ、しょうが、にんにく、レモン果汁	牛乳		
21	木	ごはん たちうどのカレー揚げ 付け合わせ 小松菜ソテー 春雨サラダ	牛乳 ふかいしも	ごはん みそ汁 玉葱とじゃがいも	ミニカップゼリー	さつまいも、米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、油、小麦粉	牛乳、たちうど、ハム、みそ	たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん	牛乳
22	金	ごはん バンバンジー 南瓜の煮物 豆腐とわかめのスープ	牛乳 焼きうどん	ごはん ミニカップゼリー	牛乳	ゆでうどん、米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、かつお節	かぼちゃ、もやし、トマト、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、生わかめ、ねぎ、ごま、にんじん、あおのり、しょうが	牛乳
23	土	秋分の日							
25	月	ごはん 揚げパン 付け合わせ ブロッコリー いかくんサラダ	ほうじ茶 ミルクもち	ごはん 中華卵スープ	ミニカップゼリー	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	豚レバー、牛乳、卵、さきいか、きな粉	きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、セロリ、葉ねぎ、にんじん、レモン、しょうが	牛乳
26	火	三色丼 きゅうりの酢の物 みそ汁 大根と油揚げ	牛乳 オレンジ かし	牛乳	牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、しらす干し	オレンジ、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、みかん缶、コーン缶、にんじん、生わかめ、焼きのり、しょうが	野菜ジュース
27	水	チキンカレー コーンサラダ バナナ	牛乳 カルシウムせんべい 乳児:やさいせんべい	牛乳	牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏むね肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ごま、にんにく	牛乳
28	木	ごはん さけのしおやき 付け合わせ 粉ふき芋 ごぼうと豚肉の甘辛煮	牛乳 フルーチェ いちご	ごはん みそ汁 白菜とえのき ミニカップゼリー	牛乳	米、じゃがいも、砂糖、油	さけ、牛乳、豚肉(もも)、みそ	ほうきさい、いちご、にんじん、ごぼう、れんこん、生わかめ、しょうが	牛乳
29	金	ごはん スクッシュエッグ 付け合わせ トマト	牛乳 十五夜 スイートポテト	☆十五夜 献立☆ おけんちゃん 付け合わせ ブロッコリー ヨーグルト	牛乳	さつまいも、米、さといも、小麦粉、パン粉、油、砂糖、無塩バター、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、卵(黄)、うずら卵水煮缶	ブロッコリー、トマト、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう	牛乳
30	土	しおラーメン さつまいものきんぴら バナナ	牛乳 かし	牛乳	牛乳	ゆで中華めん、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏むね肉	バナナ、にんじん、ほうきさい、ねぎ、コーン缶、しめじ、しょうが、にんにく	牛乳

都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。

・今年はまだ残暑が厳しいですね。引き続き水分補給をこまめにしましょう。
夏の疲れが出てくる時期でもあります。
よく食べ、よく眠り、体調管理に気を付けて、
9月も元気いっぱい活動しましょう。
* 1日 防災献立の日 非常食が提供されます。
(離乳食のお子さんは備蓄用離乳食です)
* 20日 お楽しみ献立の日 ゆみこ先生のおすすめ献立の日。
* 29日 十五夜の日 十五夜にちなんだ献立が提供されます。
お楽しみに!

旬の食べ物

- ・鮭
- ・かぼちゃ
- ・さつまいも
- ・きのこ類
- ・梨

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	鉄	カルシウム	ビタミンC	食物繊維
	597 kcal	23.4 g	19.2 g	2.1 g	2.5 mg	261 mg	36 mg	4.1 g
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	鉄	カルシウム	ビタミンC	食物繊維
	496 kcal	19.6 g	653.0 g	1.7 g	2.1 mg	238 mg	30 mg	3.3 g