


令和4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	木	ごはん 非常食カレー フルーツポンチ 	牛乳 缶パン	米、じゃがいも、 コッペパン、油、 砂糖	牛乳、豚肉(肩)	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	金	ふりかけご飯 豆腐のまご揚げ風 フルーツなます みそ汁 小松菜となめこ	ほうじ茶 アイスクリーム せんべい	米、やまといも、 油、砂糖、片栗粉	アイスクリーム、 木綿豆腐、鶏ひき 肉、ツナ油漬缶、 みそ、卵	だいこん、こまつな、み かん缶、にんじん、なめ こ、ねぎ、きゅうり、 コーン缶、生わかめ	牛乳	
3	土	サンドイッチ(ツナ・ジャム) ポトフ バナナ	牛乳 かし	食パン、じゃがい も、マヨネーズ、 マーガリン	牛乳、鶏もも肉、 ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 いちごジャム・低糖 度、きゅうり	牛乳	
5	月	ごはん イタリアンオムレツ風 冬瓜のそぼろあんかけ コンソメスープ	牛乳 じゃこトースト	米、食パン、じゃ がいも、マヨネー ズ、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、しらす 干し、粉チーズ	とうがん、キャベツ、ほ うれんそう、たまねぎ、 しめじ、コーン缶、しよ うが、あおのり	牛乳	
6	火	ごはん パンパンジー 南瓜の煮物 豆腐スープ	牛乳 梨 せんべい	米、砂糖、油	牛乳、絹ごし豆 腐、鶏ささ身、 チーズ	かぼちゃ、なし、きゅ うり、ねぎ、えのきた け、すりごま	牛乳	
7	水	クリームスパゲティ きゅうりとコーンのツナマヨサラダ フルーチェ いちご	牛乳 大学芋	さつまいも、スパ ゲティ、砂糖、マ ヨネーズ、油、水 あめ、バター	牛乳、鶏もも肉、 ツナ油漬缶、生ク リーム、ベーコ ン、ゼラチン	たまねぎ、キャベツ、 いちご、コーン缶、 きゅうり、しめじ、に んじん、黒ごま	野菜ジュース	
8	木	ごはん 煮魚 あかうお ごま和え 豚汁	牛乳 あられ	米、砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、 絹ごし豆腐、豚肉 (肩ロース)、み そ、油揚げ	ほうれんそう、だい こん、にんじん、ごぼ ろ、板こんにやく、ねぎ、 すりごま、しょうが	牛乳	
9	金	☆信愛会メニュー☆ 冷やうどん お豆さんのかき揚げ きんぴらごぼう	牛乳 お月見蒸しパン	ゆでうどん、小麦 粉、油、砂糖	牛乳、ゆで大豆、 ちくわ、きな粉	バナナ、ごぼう、にん じん、たまねぎ、ね ぎ、いんげん、ごま、 だいこん	牛乳	
10	土	☆十五夜の日☆ 三色丼 みそ汁(切干し・玉ねぎ) バナナ 	牛乳 かし	米、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、 白みそ、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、 たまねぎ、コーン缶、に んじん、切り干しだい こん、焼きのり、しょうが	牛乳	
12	月	ごはん 鶏肉のコーンフレックスキ 付け合わせ トマト ベーコンサラダ	麦茶 オレンジゼリー	米、じゃがいも、 コーンフレック、 マヨネーズ、油、 砂糖、バター	牛乳、鶏もも肉、 ベーコン	トマト、みかん缶、きゅ うり、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、コー ン缶、りんご、にんにく	牛乳	
13	火	ロールパン 肉と野菜のトマト煮 小松菜のソテー バナナ	牛乳 しらすおむすび	コッペパン、じゃ がいも、米、砂 糖、油	牛乳、豚肉(も も)、ベーコン、し らす干し	バナナ、トマト、こまつ な、キャベツ、もや し、たまねぎ、にんじ ん	りんごジュース	
14	水	ごはん じゃがにらスープ いかハンバーグ 付け合わせ レタス 三色おひたし	牛乳 おからクッキー	米、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、無 塩バター、油、パ ン粉、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、 いか、豚ひき肉、 おから	ほうれんそう、レタ ス、もやし、にんじ ん、葉ねぎ、にら、黒 ごま	牛乳	
15	木	焼きそば けんちん汁 果物 梨 	牛乳 フルーツサンド	焼きそばめん、食 パン、油、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木 綿豆腐、生クリーム、 鶏もも肉、ウインナ ーソーセージ、いか、油 揚げ	なし、キャベツ、にんじ ん、だいこん、みかん 缶、もも缶(白桃)、た まねぎ、キウイフル ーツ、ねぎ、ピーマン	牛乳	
16	金	ごはん さばのみそ煮 わかめ浸し すまし汁	豆乳飲料(まめびよ) せんべい	米、砂糖	調製豆乳、さば、 しらす干し、みそ	ごぼう、きゅうり、生 わかめ、えのきたけ、 葉ねぎ、しょうが	牛乳	
17	土	カレーうどん キャベツのおかか和え バナナ	牛乳 かし	ゆでうどん、じゃ がいも、油	牛乳、鶏おね肉、 かつお節	バナナ、キャベツ、た まねぎ、にんじん、 きゅうり、しめじ、ね ぎ	牛乳	
19	月		敬老の日					

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	火	コーンご飯 中華風コーンスープ 揚げパン 付け合わせ 粉ふき芋 スパゲティサラダ	牛乳 オレンジ せんべい	米、じゃがいも、油、 マヨネーズ、片栗粉、 マカロニ・スパゲ ティ、砂糖、バター	牛乳、豚レバー、 卵	オレンジ、クリームコ ーン缶、きゅうり、コー ン缶、キャベツ、にんじ ん、葉ねぎ、しょうが	野菜ジュース	
21	水	さらだうどん さつまいもの甘煮 バナナ 	麦茶 チーズおかかおむすび	ゆでうどん、さつ まいも、米、砂糖	鶏ひき肉、挽きわ り納豆、チーズ、 かつお節	バナナ、トマト、きゅ うり、オクラ、しよ うが	牛乳	
22	木	☆お楽しみ給食・Y先生おすすめ献立☆ ごはん スコッチエッグ ミネストローネ 付け合わせ ブロッコリー	牛乳 マシュマロパー	米、コーンフレック、 じゃがいも、油、小麦 粉、パン粉、無塩バ ター、マカロニ、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無 糖)、卵、豚ひき肉、 生クリーム、ベーコ ン、うずら卵水煮缶	たまねぎ、ブロッコ リー、みかん缶、パナ ナ、パイン缶、にんじ ん、セロリ、にんにく	牛乳	
23	金	秋分の日						
24	土	ハヤシライス ハム入り野菜スープ ヨーグルト	牛乳 かし	米、油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豚肉(も も)、ハム	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、しめじ	牛乳	
26	月	ごはん 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 オレンジ せんべい	米、じゃがいも、 油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身、 絹ごし豆腐、豚肉 (もも)、みそ	オレンジ、トマト、ほう れんそう、たまねぎ、に んじん、グリーンピース (冷凍)、あおのり	牛乳	
27	火	ごはん さけのおやき 付け合わせ 小松菜ソテー 切干大根の煮物	麦茶 パウムクーヘン	米、砂糖、小麦 粉、バター、油	さけ、卵、みそ、 油揚げ	もやし、こまつな、切 り干しだいこん、にん じん、コーン缶、えの きたけ、しいたけ	牛乳	
28	水	まごはん チキンカレー メキシカンサラダ バナナ	牛乳 アスパラガス	米、じゃがいも、 油、押麦、砂糖	牛乳、鶏おね肉	バナナ、たまねぎ、り んごジュース、黄 ピーマン、にんじん、 しめじ、にんにく	りんごジュース	
29	木	ごはん 鶏肉のごま風味焼き 付け合わせ トマト 五目豆	牛乳 麩ラスク	米、無塩バター、 グラニュー糖、上 新粉、小麦粉、砂 糖、バター	牛乳、鶏もも肉、 ゆで大豆、みそ、 油揚げ	かぼちゃ、トマト、板 こんにやく、にんじん、 ごぼう、ごま、干しいた け、こんが、しょうが	牛乳	
30	金	チャーハン キャベツとハムのごま 春雨スープ オレンジ	牛乳 ふかしいも	さつまいも、米、 はるさめ、ごま 油、油、砂糖	牛乳、卵、焼き 豚、ハム	キャベツ、オレンジ、 ほうれんそう、たまね ぎ、にんじん、えのき たけ、葉ねぎ	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。

※ 9月1日は防災の日です。
自然災害はいつ起こるかわかりません。いざという時のために、3日ほどの食料品を備蓄しましょ
非常食は、定期的に使用して、使用した分を買戻す『ローリングストック法』がおすすめです。
定期的に使用することで食べ慣れた食品となり、消費期限の確認にもなります。
災害時、環境が不安定な中、少しでも食べ慣れた食品でほっとする時間ができるように、非常食を食べ慣れる練習をしましょ。
粉ミルクや離乳食期間のご家庭は、そちらの備蓄もお願いします。

※ 1日 防災の日 給食に非常食のカレー、午後のおやつに非常食の缶パンを提供します。
9日 『信愛会メニュー』の日 かぬき保育園の人気メニュー『お豆さんのかき揚げ』を、
午後のおやつには、『十五夜』にちなんだ『お月見蒸しパン』を提供します。
22日 お楽しみ給食の日 今月は『ゆかり先生』のおすすめ献立です。

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	588 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	22.2 g	カルシウム	246 mg
	脂質	18.1 g	ビタミンC	35 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.0 g
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	495 kcal	鉄	1.9 mg
	たんぱく質	18.7 g	カルシウム	244 mg
	脂質	15.7 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	1.6 g	食物繊維	3.2 g