令和５年９月の献立

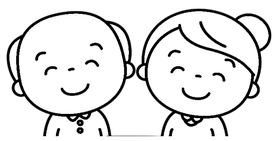
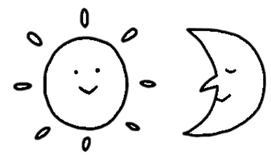
風の子保育園・ベビーホーム

凡例	給食献立
午前 おやつ （乳児）	
午後 おやつ	**赤色の食品** 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類
	緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類
	黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類

※９月の魚は≪　さわら、メルルーサ、かれい、アジ、さば、バサ、鮭、赤魚　≫ を予定していますが、
仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。
※　(　)内の食品は、おやつで使用する食品です。
※　完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除しています。
また、揚げ物は焼き物に変更します。

献立種類	乳児				幼児			
栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物
平均栄養価	445 kcal	19.6 g	16.2 g	59.9 g	535 kcal	22.4 g	16.4 g	75.1 g
目標栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0 g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g

月	火	水	木	金	土

月	火	水	木	金	土
				1 牛乳 かぼちゃ ごはん ポークチャップ スパゲティサラダ オニオンスープ 豚肉,小魚 にんにく,玉ねぎ,人参,しめじ,ピーマン マッシュルーム,パセリ,サニーレタス きゅうり,しいたけ,コーン 牛乳 風の子ごまめ 米,小麦粉,スパゲティ,ケチャップ,ウスターソースマヨネーズ,（三温糖,コーンフレーク,白ごま）	2 お茶 親子丼 オレンジ 鶏肉,卵 玉ねぎ,しいたけ,人参,オレンジ お茶 市販菓子 米,三温糖
4 牛乳 マンナ ビスケット ごはん 鶏のおろしポン酢ソテー かぼちゃ煮 キャベツとえのきの味噌汁 鶏肉,味噌,（豚肉） 大根,オクラ,サニーレタス,なめこ,人参,かぼちゃ, キャベツ,えのき,青ねぎ,（キャベツ,人参） 牛乳 焼きそば 米,（中華麺,焼きそばソース）	5 牛乳 ウエハース 食パン メルルーサのフライ ごぼうサラダ コーンスープ メルルーサ,牛乳,ツナ,（卵,ヨーグルト,クリームチーズ） キャベツ,人参,ごぼう,コーン,玉ねぎ しいたけ,（レモン汁） 牛乳 チーズケーキ 食パン,小麦粉,パン粉,サラダ油,白ごま 三温糖,マヨネーズ（三温糖,小麦粉,バター）	6 牛乳 バナナ ごはん すき焼き風煮 切干大根のサラダ しめじと小松菜の味噌汁 牛肉,焼き豆腐 白菜,玉ねぎ,しいたけ,白ねぎ,切干大根 きゅうり,人参,しめじ,小松菜,（ぶどう） 牛乳 ぶどう クッキー 米,糸こんにゃく,三温糖,ごま油,（クッキー）	7 牛乳 さつまいも ごはん さわらのもみじ焼き たたききゅうり ひじきの炒め和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 さわら,大豆,味噌,（ヨーグルト.チーズ） 人参,きゅうり,ひじき,さやいんげん,玉ねぎ,青ねぎ 牛乳 ヨーグルト チーズ 米,三温糖,ごま油,つきこんにゃく サラダ油,じゃがいも	8 牛乳 チーズ ごはん 茄子と豚肉の味噌炒め さつまいもの甘煮 白菜とえのきのすまし汁 豚肉,味噌 茄子,ピーマン,玉ねぎ,人参 にんにく,白菜,えのき,青ねぎ 牛乳 梅とカルピスのゼリー 米,三温糖,さつまいも （梅シロップ,カルピス,粉寒天）	9 お茶 ハヤシライス りんご 牛肉 玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト缶,りんご お茶 市販菓子 米,ハヤシルウ
11 牛乳 マンナ ビスケット ごはん かれいの煮付け ゆで卵 ブロッコリーとじゃがいもの梅和え 豆腐とわかめの味噌汁 かれい,うずら卵,ちりめんじゃこ,木綿豆腐,味噌,（豚肉） 生姜,白ねぎ,人参,ブロッコリー 牛乳 梅干し,わかめ,青ねぎ,（人参,ニラ） チヂミ 米,三温糖,じゃがいも,（小麦粉,片栗粉,ポン酢）	12 牛乳 かぼちゃ チキンカレー 大根とりんごのサラダ オレンジ 鶏肉 玉ねぎ,人参,にんにく,大根 牛乳 りんご,オレンジ,（プルーン） ドライフルーツ 米,サラダ油,カレールウ,青じそドレッシング （バナナチップス）	13 牛乳 ヨーグルト ごはん アジののり塩竜田揚げ 胡麻和えサラダ 油揚げと大根の味噌汁 アジ,かつお節,油揚げ,味噌,（牛乳,卵） にんにく,青のり,人参,サニーレタス,キャベツ ブロッコリー,エリンギ,大根,青ねぎ 牛乳 スイートポテト 米,片栗粉,サラダ油,練りごま,白ごま,塩麹 （バター,三温糖,さつまいも）	14 牛乳 マンナ ウエハース ごはん 回鍋肉 三色ナムル ワンタンスープ 豚肉,味噌,鶏ミンチ キャベツ,ピーマン,パプリカ,干ししいたけ 白ねぎ,玉ねぎ,生姜,チンゲン菜,もやし 牛乳 人参,刻みのり,しいたけ ポップコーン 米,サラダ油,三温糖,ごま油 ワンタンの皮,（ポップコーン）	15 牛乳 オレンジ ごはん さばのかば焼き風 きゅうりの酢の物 豚汁 さば,ちりめんじゃこ,豚肉,味噌,（チーズ） 牛乳 生姜,人参,ピーマン,きゅうり,わかめ チーズ 大根,ごぼう,しいたけ,青ねぎ クッキー 米,三温糖,つきこんにゃく,（クッキー）	16 お茶 豚丼 バナナ 豚肉 玉ねぎ,人参,しめじ,バナナ お茶 市販菓子 米,三温糖
18 	19 牛乳 さつまいも 秋のきのこナポリタン グリーンサラダ 梨 豚肉,（鶏ミンチ） 玉ねぎ,エリンギ,しめじ,ピーマン 牛乳 にんにく,トマト缶,レタス,きゅうり そぼろコーン キャベツ,ミニトマト,梨,（人参,グリンピース） チャーハン スパゲティ,オリーブ油,ケチャップ,ハヤシルウ 和風ドレッシング（米,ごま油）	20 牛乳 マンナ ビスケット ごはん バサのカレーマヨ焼き こふきいも 変わりごま和え★ きのこのすまし汁 バサ サニーレタス,人参,大根,小松菜,しいたけ 牛乳 しめじ,えのき,青ねぎ,（りんご,バナナ） フルーツ ヨーグルト 米,じゃがいも,春雨,三温糖,カレー粉 マヨネーズ（みかん缶,パイン缶）	21 牛乳 バナナ ごはん 鶏じゃが きのこのさっぱり和え 人参と大根の味噌汁 鶏肉,味噌 人参,玉ねぎ,さやいんげん,ブロッコリー しめじ,しいたけ,大根,わかめ,（かぼちゃ） 牛乳 大学かぼちゃ 米,じゃがいも,しらたき,ポン酢 （サラダ油,三温糖,黒ごま）	22 牛乳 コーンフレーク ごはん 鮭の照り焼き 大根の甘酢漬け 高野豆腐の卵とじ 油揚げとえのきの味噌汁 鮭,高野豆腐,卵,油揚げ,味噌 人参,大根,さやいんげん,干ししいたけ,えのき 牛乳 お麩ラスク 米,三温糖,（お麩,バター,三温糖）	23 
25 牛乳 マンナ ビスケット ごはん 牛皿 小松菜のぬた和え キャベツと人参の味噌汁 牛肉,油揚げ,白味噌,味噌 青ねぎ,玉ねぎ,しめじ,人参 牛乳 小松菜,わかめ,キャベツ,えのき マカロニ 米,糸こんにゃく,三温糖 かりんとう （マカロニ,黒糖,きな粉,三温糖）	26 牛乳 バナナ チップス ごはん 赤魚の梅味噌焼き キャベツの塩昆布和え 白菜とえのきの煮びたし かきたま汁 赤魚,梅味噌,味噌,油揚げ,卵 梅干し,人参,キャベツ,大根,塩昆布 牛乳 白菜,えのき,水菜,青ねぎ,しいたけ フロランタン風 トースト★ 米,三温糖,（食パン,三温糖,コーンフレーク バター,生クリーム）	27 牛乳 マンナ ビスケット ごはん オーロラチキン★ コーンサラダ★ 春雨スープ 鶏肉,味噌 人参,ピーマン,生姜,キャベツ きゅうり,コーン,（ピーマン,コーン） 牛乳 ぎょうざピザ 米,じゃがいも,片栗粉,三温糖,オリーブ油 春雨,ケチャップ,カレー粉,（餃子の皮,ケチャップ）	28 牛乳 オレンジ ごはん さばの塩焼き 昆布の佃煮 じゃがいものほっこり炒め 厚揚げとえのきの味噌汁 さば,油揚げ,厚揚げ,味噌 大根,人参,昆布,ひじき 牛乳 さやいんげん,えのき,青ねぎ 芋ようかん 米,白ごま,じゃがいも,こんにゃく （さつまいも,三温糖,粉寒天）	29 牛乳 ウエハース 十五夜メニュー さつまいもごはん お月見つくね ほうれん草の納豆和え けんちん汁 鶏ミンチ,卵,大豆ミート,納豆,木綿豆腐,（木綿豆腐,卵） 白ねぎ,干ししいたけ,ひじき,サニーレタス 牛乳 人参,ほうれん草,大根,ごぼう,青ねぎ お月見 ドーナツ 米片栗粉,三温糖,さつまいも （ホットケーキミックス,三温糖,サラダ油）	30 お茶 カレーライス りんご 牛肉 玉ねぎ,人参,にんにく,りんご お茶 市販菓子 米,サラダ油,カレールウ