令和４年度

9月の献立

城野保育園

日		献立名	午後おやつ (*は手作り)	1,2歳児 主食	1,2歳児 午前おやつ	材料（分類：六つの基礎食品） 血や肉、骨のもとになるもの 1	2	体の調子を整えるもとになるもの 3	4	熱や力のもとになるもの 5	6	栄養価 上段：以上児 下段：未満児 エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
1	13	白身魚のいそべ揚げ	牛乳	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳・青のり	人参	キャベツ	米・片栗粉・上新粉・酢	サラダ油										
		和風サラダ	おかき			竹輪	干若布・煮干し	チンゲンサイ	胡瓜	醤油・みりん・おかき	ごま	367	22.9	17.9	340	1.3	2.2	167	0.16	0.32	16
木	火	青梗菜とかまぼこのすまし汁	チーズ			かまぼこ	出し昆布・プロセスチーズ					491	23	17.9	361	1.2	1.8	162	0.19	0.37	14
2		ハヤシ汁	牛乳	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳	人参	玉葱・グリンピース	米・小麦粉・スープの素	バター—										
		ひじきサラダ	せんべい				干ひじき		キャベツ・胡瓜	ケチャップ・砂糖・トマトピューレ	ごま油	399	13.9	17.9	216	1.2	1.7	176	0.19	0.33	21
金										ウスターソース・醤油・酢・せんべい		516	16	17.7	262	0.8	1.4	172	0.22	0.37	18
3	17	肉みそうどん	牛乳		牛乳	鶏ひき肉	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜	乾めん・砂糖・スープの素	サラダ油										
		バナナ	サブレ	☆		赤味噌			バナナ	サブレ		456	17.2	14.5	209	1.6	1.8	115	0.19	0.42	20
土	土					卵						464	18.4	15.9	262	1.5	1.8	133	0.2	0.49	19
5	22	厚揚げの中華風煮	牛乳	ごはん	牛乳	厚揚げ	牛乳	人参	玉葱・たけのこ	米・砂糖・醤油・スープの素	サラダ油										
		青梗菜の春雨スープ	かりんとう			豚肉	干若布	さやいんげん	キャベツ・葱	酢・片栗粉・春雨	ごま油	376	16.8	16.8	344	2.1	1.7	150	0.29	0.34	20
月	木							チンゲンサイ		かりんとう		497	18.3	16.8	365	2	1.5	151	0.3	0.39	17
6	20	ポークビーンズ	牛乳	パン	牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉葱	ロールパン・じゃがいも	サラダ油										
		コーンスープ	＊黒糖もち			ゆで大豆		パセリ	グリンピース	ケチャップ・砂糖・ウスターソース		374	17.1	12.6	238	1.9	1.8	207	0.39	0.35	28
火	火					黄粉			スイートコーン	スープの素・片栗粉・黒砂糖		478	20.3	16.7	295	1.9	1.9	196	0.37	0.42	23
7	27	魚のみそ煮	牛乳	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳	人参	生姜・胡瓜	米・砂糖・醤油・酒・酢	すりごま										
		きゅうりとにんじんのごま酢あえ	鉄強化ウエハース			味噌	煮干し		えのき茸・玉葱・葱	強化ウエハース・クッキー		343	21.4	14.9	480	3.6	1.4	133	0.61	0.76	7
水	火	えのきと豆腐のすまし汁	クッキー			豆腐	出し昆布					469	22	15.3	474	2.9	1.2	137	0.54	0.73	7
8		レバーボール	牛乳	パン	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参	玉葱・胡瓜・キャベツ	ロールパン・小麦粉・スープの素	ピーナッツ										
		胡瓜もみ	あられ			味噌	スキムミルク	ピーマン	スイートコーン	あられ	サラダ油	388	20.2	17.5	275	4.7	1.7	5787	0.29	1.06	34
木		コーンとキャベツのスープ	おやついりこ			卵	おやついりこ	パセリ				491	22.6	20.7	326	4	1.9	4660	0.3	0.98	28
9		月見うどん	牛乳		牛乳	鶏肉・かまぼこ	牛乳	人参	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒											
		バナナ	ビスケット	☆		卵・豆腐・黄粉	煮干し	ほうれん草		ビスケット・白玉粉		516	23.5	14.6	296	2.6	3	235	0.22	0.48	18
金			＊豆腐入り白玉団子				出し昆布					487	22	16	381	1.8	3	256	0.22	0.57	16
10	24	豚肉となすの炒め煮	牛乳	ごはん	牛乳	豚肉	牛乳	人参・ピーマン	茄子	米・砂糖・醤油・クッキー	ごま油										
		かぼちゃのみそ汁	クッキー			油揚	煮干し	パプリカ(赤)	玉葱			387	15.7	17.8	278	1.5	1.4	344	0.34	0.39	64
土	土					味噌		パプリカ(黄)・南瓜	葱			505	17.6	17.5	312	1.5	1.3	306	0.31	0.43	52
12	26	凍豆腐の卵とじ	牛乳	ごはん	牛乳	凍豆腐	牛乳	人参	干椎茸・茄子・玉葱	米・じゃがいも・砂糖	サラダ油										
		なすと玉ねぎのみそ汁	＊バナナケーキ			鶏ひき肉・卵	煮干し	ピーマン	葱・バナナ	醤油・酒・ホットケーキミックス		418	22.4	17.9	359	2.3	1.7	194	0.19	0.5	21
月	月					味噌						528	22.7	17.6	375	2	1.5	185	0.21	0.51	18
14	30	だんご汁	牛乳	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳・スキムミルク	人参	大根・ごぼう・白菜	米・小麦粉・砂糖・醤油	サラダ油										
		ひじきと油揚げの炒め煮	ビスケット			味噌	煮干し・出し昆布		葱	ビスケット		377	17	15.2	453	2	1.7	126	0.15	0.42	14
水	金					油揚	干ひじき					499	18.7	15.6	453	1.6	1.2	132	0.18	0.45	12
15	29	ひき肉とコーンのカレー	牛乳	ごはん	牛乳	合挽肉	牛乳	人参	玉葱・スイートコーン	米・じゃがいも・カレールウ	サラダ油										
		小松菜とかにかまのドレッシング	梨			かに風味かまぼこ	スキムミルク	小松菜	グリンピース・梨	スープの素	ゴマドレッシング	418	17.1	21	358	2.1	2.4	225	0.33	0.48	39
木	木						ピザチーズ					530	18.8	19.8	376	2.1	1.9	210	0.32	0.47	32
16	28	パプリカと鶏肉の南蛮漬	固形ヨーグルト	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳	パプリカ(赤)	玉葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖	サラダ油										
		えのきだけのスープ	クラッカー				鉄強化ヨーグルト	パプリカ(黄)	えのき茸	醤油・みりん・酒・酢		395	16.3	21	102	7.4	1.9	82	0.14	0.28	45
金	水							ピーマン	葱	スープの素・クラッカー		514	17.8	20.2	171	6.1	1.6	96	0.18	0.35	37
誕生		カレー風味のたきこみごはん・鮭のから揚げ	ゼリー		牛乳	まぐろ油漬	牛乳・干若布	パプリカ(赤)・パセリ	エリンギ・玉葱	米・スープの素・カレー粉	バター—										
21		トマトときゅうりのサラダ				鮭	煮干し・出し昆布	トマト・人参	胡瓜・葱・オレンジ	ケチャップ・片栗粉・上新粉	サラダ油	553	25.2	17	105	1.8	2.5	112	0.28	0.24	88
水		わかめのすまし汁・オレンジ								酢・醤油・ゼリー		511	23.1	16.6	171	1.4	2	117	0.25	0.3	77
以上児		基準量										400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
		平均栄養価										397	18.5	16.9	309	2.6	1.8	421	0.27	0.45	27
未満児		基準量										480	19	11 16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
		平均栄養価										498	19.8	17.4	342	2.3	1.6	370	0.28	0.48	23

※　☆マークのついている日も３歳以上児は主食の用意をお願いします。

※　21日（水）は誕生会です。３歳以上児も主食はいりません。

※平均栄養価は行事食を除く