

令和5年度

9月の献立表

城野保育園

日	未満児		全児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価					上段 : 以上児				下段 : 未満児			
	主食	献立名	午前 おやつ	午後 おやつ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		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						
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
14金	ごはん	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳	牛乳 未:クッキー 以:梨	合挽肉 か風味かまぼこ	牛乳 ｽﾀｲﾙｸ ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリンビーツ・梨	米・じゃがいも・ｶｰﾄﾌ ｽｰﾌﾞの素 クッキー	サラダ油 ゴマドレッシング	425 535	17.8 19.4	21 20	381 393	2.4 2.3	2.5 2	252 232	0.34 0.33	0.5 0.48	43 35			
16土	☆	肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・ｽｰﾌﾞの素 サブレ	サラダ油	456 464	17.2 18.4	14.5 15.9	209 262	1.6 1.5	1.8 1.8	115 133	0.19 0.2	0.42 0.49	20 19			
19火	ごはん	魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚・味噌 竹輪・豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ 胡瓜	米・砂糖・醤油・酒・酢 えのき茸・玉葱・葱 みりん・強化ｶﾙｼ-ﾂ	ごま	352 477	22.5 22.7	14.9 15.4	485 478	3.6 2.9	1.6 1.3	130 134	0.61 0.54	0.77 0.72	13 11			
28火	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 *黒糖もち	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリンビーツ ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ	ﾛ-ﾙﾊﾞﾝ じゃがいも ｸﾞﾗｯﾌﾟ 砂糖・ｶｽﾀｰﾝｽ ｽｰﾌﾞの素・片栗粉・黒砂糖	サラダ油	351 459	16.9 20.2	12.5 16.6	263 315	2.1 2.1	1.6 1.8	275 250	0.39 0.38	0.36 0.43	36 29			
22水	ごはん	パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ﾊﾞﾌﾞﾘｶ(赤) ﾊﾞﾌﾞﾘｶ(黄) ﾋﾞｰﾏﾝ	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 ｽｰﾌﾞの素・ｸﾗｯｶｰ	サラダ油	396 514	16.1 17.8	21 20.2	103 171	7.3 6.1	1.9 1.6	80 95	0.12 0.17	0.27 0.34	45 37			
25木	ごはん	牛肉とｷﾞﾊﾞｯｼﾞのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛肉 味噌	牛乳 干若布	ﾋﾞｰﾏﾝ 人参	ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 ｽｰﾌﾞの素・ビスケット	サラダ油 すりごま	385 505	15.1 17.1	18.8 18.5	291 322	1.1 1.2	1.3 1.1	174 171	0.17 0.2	0.37 0.42	25 21			
8金	パン	レバーボール・トマト・胡瓜もみ コーンとｷﾞﾊﾞｯｼﾞのスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 ｽﾀｲﾙｸ おやついりこ	人参・ﾋﾞｰﾏﾝ・ﾄﾏﾄ パセリ	玉葱・胡瓜・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ ｽｲｰﾄｺｰﾝ	ﾛ-ﾙﾊﾞﾝ 小麦粉・ｽｰﾌﾞの素	ﾋﾞｰﾏﾝ すし ﾀﾞﾝ	391 494	20.2 22.7	17.5 20.7	272 324	4.8 3.9	1.7 1.9	5796 4666	0.31 0.3	1.07 0.97	36 30			
30土	ごはん	厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳	牛乳 かりんとう	厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん ﾌﾝｸﾞﾝﺻﺎｲ	玉葱 たけのこ ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ	米・砂糖・醤油・ｽｰﾌﾞの素 酢・片栗粉・春雨 かりんとう	サラダ油 ごま油	377 498	16.8 18.3	16.8 16.8	343 365	2.1 2	1.7 1.5	183 177	0.29 0.3	0.34 0.39	20 17			
21月	ごはん	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・ﾊﾝﾎﾟ 醤油 ｽｰﾌﾞの素・砂糖・せんべい	サラダ油	386 504	18.1 19.6	16.3 16.4	272 306	1.8 1.5	1.5 1.4	370 327	0.19 0.2	0.39 0.42	15 12			
20火	ごはん	白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき チーズ	白身魚 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布・ﾌﾞﾚｯﾄﾞ	人参 ﾌﾝｸﾞﾝﺻﺎｲ	胡瓜	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・醤油・おかき	サラダ油 すりごま	360 485	21.9 22.4	17.9 17.8	337 358	1.3 1.2	2 1.7	204 192	0.17 0.2	0.32 0.38	10 9			
27水	ごはん	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *バナナケーキ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ﾋﾞｰﾏﾝ	干椎茸・茄子・玉葱 葱・バナナ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ｷｯｸﾝ-ｷﾐｯｸｽ	サラダ油	418 528	22.4 22.7	17.9 17.6	359 375	2.3 2	1.7 1.5	194 185	0.19 0.21	0.5 0.51	21 18			
26火	ごはん	ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉	牛乳 干ひじき	人参	玉葱・グリンビーツ ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・胡瓜	米・小麦粉・ｽｰﾌﾞの素 ｸﾞﾗｯﾌﾟ 砂糖・ﾄﾏﾄｼﾞｭｰﾙ ｶｽﾀｰﾝｽ・醤油・酢・せんべい	バター ごま油	396 515	13.9 16.1	17.7 17.5	215 262	1.2 0.8	1.8 1.5	176 172	0.19 0.22	0.33 0.37	21 18			
29金	☆	月見うどん バナナ	牛乳	牛乳 未:丸ボーロ 以:豆腐入り白玉団子	鶏肉・かまぼこ 卵・豆腐・黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 丸ボーロ・白玉粉		516 470	23.5 21.8	14.6 15	296 331	2.6 1.8	3 2.9	235 258	0.22 0.21	0.48 0.55	18 16			
誕生会 15金		カレー風味のたきこみごはん・鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	牛乳	ゼリー	まぐろ油漬 鮭	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	ﾊﾞﾌﾞﾘｶ(赤) ﾊﾞﾌﾞ ﾄﾏﾄ・人参	エリンギ・玉葱 胡瓜・葱・ｵﾚﾝｼﾞ	米・ｽｰﾌﾞの素・ｶﾚｰ粉 ｸﾞﾗｯﾌﾟ 片栗粉・上新粉 酢・醤油・ゼリー	バター サラダ油	553 511	25.2 23.1	17 16.6	105 171	1.8 1.4	2.5 2	112 117	0.28 0.25	0.24 0.3	88 77			
<p>* ☆マークのついている日も3歳児以上児は主食の用意をお願いします。</p> <p>* 15日(金)は誕生会です。3歳児以上児も主食はいりません。</p>										以上 児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20		
平均栄養価	396	18.6	17.1	299	2.6	1.8	442	0.26	0.45		25												
未 満 児	基準量	480	23	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20												
	平均栄養価	496	19.9	17.5	331	2.3	1.6	386	0.27	0.48	21												

※平均栄養価は行事食を除く