









2022年9月 給食献立表

四つ木なかよし保育園												
日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	きいろ 煎や力になるもの	あか 血や肉の育になるもの	みどり 体のよすをまくるもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分	
1	木	ビスケット 牛乳	アルファ化米 即席漬け 豚汁	麦茶 リッツ バナナ	アルファ化米 油	豚小間 かつお節 みそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん はくさい ねぎ ごぼう バナナ	399	10.4	8.2	1.2	
2	金	ビスケット 牛乳	ご飯 鶏唐揚げ 磯和え みそ汁 オレンジ	牛乳 コーントースト	米 小麦粉 油 食パン マヨネーズ	鶏肉モモ のり みそ かつお節 牛乳	こまつな もやし にんじん 玉葱 キャベツ オレンジ とうもろこし	535	21.9	19.4	1.8	
3	土	クラッカー 牛乳	親子丼 小松菜と人参のごま和え みそ汁 ヨーグルト	牛乳 レーズンパン	米 上白糖 ごま ぶどうパン	鶏肉モモ たまご のり 油揚げ みそ かつお節 ヨーグルト 牛乳	玉葱 にんじん こまつな だいこん	554	26.1	17.4	2.8	
5	月	せんべい 牛乳	ご飯 豚しゃぶ ワタンスープ オレンジ	牛乳 芋けんぴ	米 上白糖 ごま油 かたくり粉 しゅうまいの皮 さつまいも 油	豚肩ロース 鶏肉ひき肉 牛乳	キャベツ きゅうり ミニトマト りんご だいこん にんじん 玉葱 もやし ねぎ オレンジ	510	16.9	16.3	1.2	
6	火	クラッカー 牛乳	チキンカレー マセドアンサラダ オニオンスープ バナナ	麦茶 ヨーグルト せんべい	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 上白糖 せんべい	鶏肉モモ ヨーグルト	玉葱 にんじん だいこん きゅうり とうもろこし パセリ バナナ	501	15.1	12.4	1.8	
7	水	せんべい 牛乳	ラーメン 肉団子甘酢あんかけ 中華風きゅうり オレンジ	牛乳 おかかごはん	中華めん ごま油 パン粉 かたくり粉 油 上白糖 米 ごま	豚小間 豚ひき肉 牛乳 かつお節	もやし にんじん いら とうもろこし 玉葱 きゅうり オレンジ	535	23.6	18.7	2.7	
8	木	ビスケット 牛乳	ご飯 みそいり鶏 じゃこ和え すまし汁 なし	牛乳 そうめん	米 油 上白糖 そうめん	鶏肉モモ みそ 豆腐 かつお節 牛乳 わかめ なた	ごぼう にんじん れんこん だいこん もやし こまつな こねぎ なし	426	18.5	7.9	3.4	
9	金	クラッカー 牛乳	丸パン 白身魚のフライ コールスローサラダ ミネストローネスープ オレンジ	牛乳 スイートポテト	丸パン 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ さつまいも 上白糖 バター ごま	メルルーサ ウィンナー 牛乳 たまご	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 にんじん トマト オレンジ	525	18.9	24.1	2.5	
10	土	せんべい 牛乳	きのこスパゲティ コーンサラダ 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 クリームパン	スパゲティ 油 バター 上白糖 クリームパン	ベーコン のり ヨーグルト 牛乳	玉葱 えのきたけ しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん もやし	459	17.9	14.1	2	
12	月	ビスケット 牛乳	栗ご飯 さけの照り焼き 青菜の煮浸し すまし汁 なし	牛乳 青のりトースト	米 むぎぐり ごま 上白糖 しらたまふ 食パン バター	べにざけ 油揚げ わかめ かつお節 牛乳 あおのり	こまつな にんじん	441	22.3	13.7	2.2	
13	火	クラッカー 牛乳	スパゲティミートソース レモンドレッシングサラダ かき玉汁 オレンジ	牛乳 塩ごはん・スティックきゅうり (27日:スイートポテトパイ)	スパゲティ 油 小麦粉 上白糖 かたくり粉 米	豚ひき肉 粉チーズ たまご かつお節 牛乳	玉葱 にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり もやし レモン ねぎ オレンジ	593	24.4	16.9	2.2	
14	水	せんべい 牛乳	ご飯 手作りなめたけ つくね団子 もやしのゴマ和え みそ汁 バナナ	牛乳 ベーコンポテト	米 かたくり粉 パン粉 上白糖 ごま じゃがいも	豆腐 豚ひき肉 みそ かつお節 牛乳 ベーコン	えのきたけ にんじん 玉葱 もやし ほうれんそう とうがん バナナ	496	18	12.9	1.9	
15	木	せんべい 牛乳	ご飯 甘大根と豚肉の甘辛煮 納豆和え すまし汁 オレンジ	牛乳 フルーツゼリー せんべい	米 油 上白糖 せんべい	豚ばら 納豆 かつお節 牛乳 寒天	だいこん さやいんげん ほうれんそう もやし にんじん 玉葱 オレンジ みかん レモン パイン	542	17	20.5	1.7	
30	金	せんべい 牛乳	丸パン チキンの照り焼き フレンチサラダ 青菜スープ バナナ	牛乳 五平もち	丸パン 油 上白糖 米 ごま	鶏肉モモ ベーコン 牛乳 みそ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし こまつな しめじ バナナ	526	20.6	19.2	2.5	

☆お誕生日会は9月27日(火)です。

☆季節の食材を取り入れています。今月は、くり、なし、きのこ、さつまいも、ぶどう などです。

☆献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。