

2023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 熱や力になるもの	あか 血や肉の骨になるもの	みどり 体のようすをよくするもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分		
1	金	ビスケット 牛乳	アルファー化米 豚汁 即席漬け	麦茶 リッツ バナナ	アルファ化米 さといも	豚肉	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ねぎ 干し椎茸 バナナ	413	9.9	8.5	1.3		
2	16 土	ビスケット 牛乳	きのこスパゲティ コールスローサラダ 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 青のりトースト	スパゲッティ 油 バター マヨネーズ 食パン	ベーコン のり ヨーグルト 牛乳 あおのり	玉葱 えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん もやし	449	17.4	16.5	2.1		
4	月	クラッカー 牛乳	ご飯 大根と豚肉の甘辛煮 納豆和え すまし汁 なし	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	精白米 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 ぶどうジュース	540	16.9	20.7	1.7		
5	19 火	せんべい 牛乳	ご飯 鶏唐揚げ 磯和え みそ汁 バナナ	牛乳 クファジュシー (沖縄県郷土料理献立)	精白米 小麦粉 油 上白糖	鶏肉モモ のり みそ かつお節 牛乳 豚ばら	こまつな もやし にんじん 玉葱 キャベツ バナナ 干し椎茸	657	24.5	22.1	2.3		
6	20 水	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 オレンジ	麦茶 バナナヨーグルトパフェ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 上白糖 コーンフレーク	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 オレンジ	458	14.3	12.1	1.7		
7	21 木	せんべい 牛乳	ご飯 さけの照り焼き 青菜の煮浸し すまし汁 なし	牛乳 ピザトースト	精白米 上白糖 しらたまふ 食パン 油	べにざけ 油揚げ わかめ かつお節 牛乳 ベーコン チーズ	こまつな にんじん 玉葱	459	25.7	13.5	2.1		
8	22 金	ビスケット 牛乳	ラーメン 肉団子甘酢あんかけ 中華風きゅうり バナナ	牛乳 栗ご飯	中華めん ごま油 パン粉 かたくり粉 油 上白糖 精白米 栗	豚小間 豚ひき肉 牛乳	もやし にんじん いら とうもろこし 玉葱 きゅうり バナナ	587	23.2	18.5	2.9		
9	30 土	せんべい 牛乳	親子丼 小松菜と人参のごま和え みそ汁 バナナ	牛乳 マヨチーズトースト	精白米 上白糖 ごま 食パン マヨネーズ	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 チーズ	玉葱 にんじん こまつな だいこん	626	29.1	23	3.3		
11	25 月	クラッカー 牛乳	ご飯 豆腐の真砂揚げ ほうれん草のしらす和え みそ汁 バナナ	牛乳 クラッカーサンド	精白米 かたくり粉 油 しらたまふ クラッカー	豆腐 鶏ひき肉 たまご しらす干し かつお節 みそ 牛乳	にんじん 干し椎茸 ほうれんそう えのきたけ こまつな バナナ いちごジャム	567	21.9	17.2	1.5		
12	26 火	クラッカー 牛乳	ハッシュドスパゲティ コーンサラダ 青菜スープ オレンジ	牛乳 五平もち	スパゲッティ バター 油 上白糖 小麦粉 精白米 ごま	豚小間 牛乳 ベーコン みそ	玉葱 エリンギ えのきたけ トマト とうもろこし キャベツ きゅうり こまつな しめじ オレンジ	549	19.3	15.7	2.8		
13	27 水	せんべい 牛乳	丸パン 鶏肉のオレンジ焼き フレンチサラダ かぶスープ バナナ	牛乳 ツナの炊き込みおにぎり (27日:アップルパイ)	丸パン 油 上白糖 精白米	鶏肉モモ ベーコン 牛乳 ツナ	マーマレード キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし かぶ バナナ えのきたけ	531	19.9	20	2.4		
14	28 木	せんべい 牛乳	麦ごはん 鯖のみそ煮 小松菜のおかか和え けんちん汁 オレンジ	牛乳 あげばん	精白米 押麦 上白糖 コッペパン グラニュー糖 油	まさば みそ かつお節 豚小間 豆腐 牛乳	こまつな にんじん だいこん 葉ねぎ オレンジ	500	23.3	18	1.5		
15	29 金	ビスケット 牛乳	ご飯 筑前煮 もやしのごま和え みそ汁 バナナ	牛乳 スイートポテト (29日:お月見スイートポテト)	精白米 さといも 上白糖 ごま さつまいも バター	鶏肉モモ さつま揚げ 豆腐 わかめ みそ かつお節 牛乳 たまご	ごぼう にんじん だいこん 干し椎茸 さやいんげん もやし ほうれんそう ねぎ バナナ	522	18.1	11.7	1.6		

☆お誕生日会は9月27日(水)です。

☆季節の食材を取り入れています。今月は、栗、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。