

令和5年9月 献立表

のぞみ保育園 3歳未満

日		曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える			
1	行事食	防災の日	金	牛乳 とり井 切干大根のみかん和え みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 鶏もも肉 ツ ナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ) ゆ で大豆	米 砂糖 油 み かん缶シロップ	たまねぎ にんじ ん 切干大根 み かん缶 かぼちゃ カットわかめ ひじ き	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁 かつおだし汁	Ene. : 471kcal P : 18.1g F : 14.1g C : 72.2g Ca : 268mg 食塩相当量 : 1.2g
2	16	30	土	牛乳 ごはん 肉じゃが れんこんのごまがけ みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	牛乳 オレンジゼリー コーンのおほしさま	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ)	米 じゃがいも 砂 糖 油 白いりごま コーンのおほしさ ま	たまねぎ にんじ ん れんこん オレ ンジジュース 粉 かんでん	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁	Ene. : 428kcal P : 18.1g F : 12.7g C : 60.1g Ca : 264mg 食塩相当量 : 1.0g
4	15		月・ 金	牛乳 ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃのサラダ(ドレッシング) みそ汁(キャベツ・にんじん)	牛乳 ミートスパ	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	米 油 砂糖 スパ ゲティ 小麦粉	しょうが かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布 だし汁 ケチャップ 中濃ソース 食塩 水	Ene. : 492kcal P : 21.1g F : 16.9g C : 68.5g Ca : 253mg 食塩相当量 : 1.4g
5	19		火	牛乳 ドライカレー ごぼうとれんこんのマヨサラダ すまし汁(かぼちゃ・なると)	牛乳 いちごジャム入り豆乳寒天 Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚ひき肉 なると 調整豆乳	米 油 砂糖 マヨ ドレ いちごジャム Oisixお野菜せんべ い	にんにく しょうが た まねぎ にんじん ピーマン トマト ビュレー ごぼう れんこん コーン か ぼちゃ 粉かんでん	カレー粉 コンソメ 中濃ソース しょう ゆ かつおだし汁 食塩 水	Ene. : 452kcal P : 16.7g F : 16.9g C : 63.9g Ca : 279mg 食塩相当量 : 1.0g
6	20		水	牛乳 食パン チキンチャップ キャベツとにんじんのコーンサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ベーコン) なし	牛乳 菜めしにぎり	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 豆乳	食パン 片栗粉 油 砂糖 米	たまねぎ キャベツ にんじん コーン こまつな クリーム コーン なし	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょう ゆ 酒 水 酢 コ ンソメ 菜めし	Ene. : 463kcal P : 19.8g F : 17.7g C : 62.3g Ca : 277mg 食塩相当量 : 1.6g
7	21		木	牛乳 ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのごま和え みそ汁(玉ねぎ・なす) マスカットゼリー	牛乳 スイートパンプキン(豆乳) おこめリング	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 豆 乳	米 砂糖 油 白い りごま マスカット ゼリー おこめリン グ	たまねぎ にんじ ん えのきたけ ブ ロッコリー なす かぼちゃ	しょうゆ みりん かつおだし汁 かつ お・昆布だし汁	Ene. : 454kcal P : 19g F : 14.1g C : 69.4g Ca : 303mg 食塩相当量 : 1.4g
8	22		金	牛乳 ごはん 鮭のフライ こまつなのナムル みそ汁(はくさい・にら) バナナ	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ) 豆 乳	米 小麦粉 パン 粉 あげ油 ごま 油 白いりごま ホットケーキ粉 砂 糖 油	こまつな もやし はくさい にら パ ナナ 干しぶどう	水 中濃ソース しょうゆ かつお・ 昆布だし汁	Ene. : 491kcal P : 20.9g F : 15.2g C : 72.1g Ca : 317mg 食塩相当量 : 1.3g
9			土	牛乳 ごはん 鶏の中華炒め はくさいの海苔和え みそ汁(じゃがいも・油揚げ)	牛乳 ジャムサンド(マーマレード)	牛乳 鶏もも肉 油 揚げ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 油 ごま 油 じゃがいも 食 パン マーマレード	たまねぎ にんにく はくさい にんじん 焼きのり	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁	Ene. : 452kcal P : 18.7g F : 16.7g C : 51.4g Ca : 276mg 食塩相当量 : 1.4g
11	25		月	牛乳 コーンごはん かれいの香味焼き 春雨サラダ みそ汁(さつまいも・だいこん)	牛乳 おから入りクッキー	牛乳 かれい 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳 おからパウ ダー	米 白いりごま 砂 糖 はるさめ 油 さつまいも ホッ トケーキ粉	コーン ねぎ しょ うが きゅうり パ プリカ(黄) にんじ ん だいこん	しょうゆ かつお・ 昆布だし汁	Ene. : 462kcal P : 18.3g F : 14.9g C : 68.5g Ca : 288mg 食塩相当量 : 1.4g
12	26		火	牛乳 ごはん 麻婆豆腐(なす) ブロッコリーのナムル 中華スープ(えのき・チンゲン菜) りんご	牛乳 お好み焼き	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 豚 肉(もも) かつお節	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま 小麦粉	にんじん なす ブ ロッコリー えのき たけ チンゲンサ イ りんご キャベ ツ ねぎ コーン	しょうゆ 水 酒 中華だし 素 食 塩 中濃ソース	Ene. : 461kcal P : 19.1g F : 17.6g C : 62.8g Ca : 308mg 食塩相当量 : 1.3g
13	27		水	牛乳 ごはん さばのおろし煮 こまつなとにんじんのおかか和え みそ汁(キャベツ・ごぼう) バナナ	牛乳 揚げパン	牛乳 さば かつ お節 米みそ(淡色 辛みそ) きな粉	米 砂糖 コッパ ン あげ油	しょうが だいこん こまつな にんじん キャベツ ごぼう バナナ	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 食 塩	Ene. : 455kcal P : 20.0g F : 16.0g C : 54.2g Ca : 306mg 食塩相当量 : 1.5g
14			木	牛乳 豚汁うどん 粉ふき芋 ほうれん草の納豆和え マスカットゼリー	牛乳 こざかなチャーハン	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡 色辛みそ) 挽きわ り納豆 食べる小 魚	干しうどん 油 じゃがいも マス カットゼリー 米 白いりごま	だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ あ おのり ほうれんそ う	かつお・昆布だし 汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 450kcal P : 19.8g F : 13.9g C : 66.6g Ca : 343mg 食塩相当量 : 2.7g
28	行事食	十五夜	木	きのごはん 鶏むねのから揚げ 3色サラダ(ドレッシング) みそ汁(こまつな・玉ねぎ)	牛乳 さといもきなこ団子	牛乳 鶏むね肉 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 油 片栗粉 あ げ油 砂糖 さとい も	えのきたけ しめじ コーン しょうが かぼちゃ パプリカ (赤) きゅうり こ まつな たまねぎ	食塩 しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布 だし汁	Ene. : 502kcal P : 21.2g F : 16.3g C : 73.1g Ca : 269mg 食塩相当量 : 1.5g
29	誕生食		金	牛乳 おさるさんライス 鶏のごまみそ漬け焼き 3色サラダ(ドレッシング) すまし汁(こまつな・玉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 バナナ入り米粉ケーキ	牛乳 かつお節 鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ) 豆 乳	米 砂糖 白いり ごま 油 マスカット ゼリー 米粉	干しぶどう しょう が かぼちゃ パプ リカ(赤) きゅうり こまつな たまねぎ バナナ	しょうゆ 酒 みり ん 酢 かつおだし 汁 食塩 ベーキ ングパウダー	Ene. : 538kcal P : 17.6g F : 19.6g C : 77.5g Ca : 279mg 食塩相当量 : 1.4g

給食MEMO

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋……そして「食欲の秋」がとうとうやってきました。
1(金)は「防災の日」にちなみ「切干大根のみかん和え」。28(木)は1日早いですが十五夜にちなんで「きのごはん」や「さといも
きなこ団子」と行事食で始まり行事食で終わります。そして、今月の食育テーマである「バナナ」は誕生食のおやつケーキに入
れて、昼食ではバナナといえば思い浮かびやすい！？「おさる」さんをイメージしたご飯を提供予定です。給食を通して子どもた
ちと食のお話をするきっかけの1つになりましたら幸いです。
☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

目標値		月平均値	
Ene.(エネルギー)	475kcal	475kcal	464kcal
P(タンパク)	19g	19g	19.1g
F(脂質)	13.2g	13.2g	15.6g
C(炭水化物)	70.1g	70.1g	65.9g
Ca(カルシウム)	225mg	225mg	291mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.4g

