

令和4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	防災の日	木	牛乳 ごはん 鶏肉の甘だれ焼き 切干のツナ煮 みそ汁(かぼちゃ・にんじん)	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 白いりご ま ごま油 油	にんにく たまねぎ 切干大根 コーン かぼちゃ にんじ ん ひじき	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆 布だし汁 かつお だし汁	Ene. : 528kcal P : 20g F : 16.6g C : 71.3g Ca : 278mg 食塩相当量 : 1.3g
2	16	金	牛乳 豚汁うどん 青のりポテト チンゲン菜の納豆和え りんご	牛乳 こさかなチャーハン	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 ごま油 米	だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ あ おのり チンゲンサ イ りんご	かつお・昆布だし 汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 468kcal P : 19.4g F : 13.7g C : 64.7g Ca : 339mg 食塩相当量 : 2.5g
3	17	土	牛乳 ごはん 鶏肉じゃが れんこんとにんじんの金平 みそ汁(生揚げ・玉ねぎ)	麦茶 しらす入り五平餅	牛乳 鶏むね肉 生揚げ 米みそ(淡 色辛みそ) しらす 干し	米 片栗粉 じゃが いも 砂糖 油	たまねぎ グリン ピース にんじん れんこん	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布 だし汁 麦茶	Ene. : 448kcal P : 17.9g F : 7.6g C : 74.9g Ca : 173mg 食塩相当量 : 1.4g
5		月	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(じゃがいも・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 砂糖 油 じゃ がいも スパゲティ 小麦粉	しょうが かぼちゃ たまねぎ きゅうり 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. : 498kcal P : 22.4g F : 13.7g C : 68.3g Ca : 251mg 食塩相当量 : 1.4g
6	20	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(にんじん・わかめ) バナナ	牛乳 オレンジゼリー おこめリング	牛乳 豚ひき肉	米 油 砂糖 マヨ ドレ おこめリング	にんにくしょうが た まねぎ にんじん トマトピューレー ごぼう れんこん コ ーン カットわかめ パナ ナ オレンジジュース 粉 かてん	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. : 461kcal P : 15.5g F : 15.8g C : 63.2g Ca : 272mg 食塩相当量 : 0.8g
7	21	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 豆乳ポターージュ(こまつな・ベーコン)	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	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. : 491kcal P : 19.8g F : 19g C : 58.2g Ca : 279mg 食塩相当量 : 1.3g
8	22	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 あずきかん(豆乳) Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 豆 乳 ゆであずき缶	米 砂糖 油 白 いりごま マスカッ トゼリー Oisixお野 菜せんべい	たまねぎ にんじ ん えのきたけ ブ ロッコリー なす 粉かてん	しょうゆ みりん かつおだし汁 か つお・昆布だし汁 水	Ene. : 475kcal P : 19.6g F : 14.6g C : 65.6g Ca : 311mg 食塩相当量 : 1.4g
9		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) オレンジ	牛乳 さといもきなこ団子	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ) きな 粉	米 小麦粉 パン 粉 揚げ油 ごま 油 白いりごま さ といも 片栗粉 砂 糖	こまつな もやし はくさい にら オ レンジ	水 中濃ソース しょうゆ かつお ・昆布だし汁 食塩	Ene. : 542kcal P : 22.2g F : 14.9g C : 79.4g Ca : 317mg 食塩相当量 : 1.2g
10	24 十日 十五 夜	土	牛乳 ごはん 鶏ももとじゃがいもの煮物 はくさいの海苔和え みそ汁(だいこん・わかめ)	牛乳 スイートパンキン	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂 糖 油	はくさい にんじん 焼きのり だいこん カットわかめ かぼ ちゃ	しょうゆ かつお ・昆布だし汁	Ene. : 463kcal P : 16.8g F : 14.6g C : 64.1g Ca : 263mg 食塩相当量 : 1.2g
12	26	月	牛乳 ふりかけごはん さばの香味焼き きゅうりとにんじんの酢の物 みそ汁(じゃがいも・しめじ) バナナ	牛乳 おからクッキー	牛乳 かつお節 さば 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 じゃがいも 油 ホットケーキ粉	ねぎ しょうが きゅうり にんじん しめじ パナナ	しそふりかけ しょう ゆ 酢 かつお ・昆布だし汁	Ene. : 522kcal P : 19.5g F : 20.7g C : 62.4g Ca : 288mg 食塩相当量 : 1.3g
13	27	火	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのナムル 中華スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	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	ねぎ にんじん ピーマン ブロッコ リー たまねぎ ほ うれんそう キャベ ツ コーン	しょうゆ 酒 水 中華だしの素 食 塩 中濃ソース	Ene. : 474kcal P : 18.4g F : 16.9g C : 59.4g Ca : 291mg 食塩相当量 : 1.3g
14	28	水	牛乳 ごはん かれの煮つけ 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) なし	牛乳 揚げパン	牛乳 かれい か つお節 米みそ(淡 色辛みそ) きな粉 なし	米 砂糖 コッペ パン 揚げ油	しょうが こまつな にんじん キャベツ ごぼう なし	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 食 塩	Ene. : 437kcal P : 19g F : 12.2g C : 61.6g Ca : 311mg 食塩相当量 : 1.5g
15	29	木	牛乳 ごはん 鶏肉の甘だれ焼き ひじきのハムサラダ みそ汁(さといも・えのき)	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 鶏もも肉 ハ ム 米みそ(淡色辛 みそ) 豆乳 高野 豆腐	米 砂糖 油 さ といも ホットケー キ粉	にんにく たまねぎ ひじき だいこん にんじん えのき たけ 干しぶどう	しょうゆ みりん 酒 食塩 酢 かつ お・昆布だし汁	Ene. : 500kcal P : 18.7g F : 17.9g C : 63.9g Ca : 272mg 食塩相当量 : 1.7g
30	誕生 食	金	牛乳 さかなさんライス 鶏のから揚げ(おかか) かぼちゃのマヨサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・こまつな) マスカットゼリー	牛乳 りんごケーキ	牛乳 鶏もも肉 か つお節	米 片栗粉 揚げ 油 マヨドレ マス カットゼリー 小麦 粉 砂糖 油	にんじん しょうが かぼちゃ たまね ぎ きゅうり こま つな りんご レモ ン果汁	食塩 ケチャップ しょうゆ 酒 水 コ ンソメ ベーキング パウダー	Ene. : 518kcal P : 19.2g F : 17.1g C : 68.7g Ca : 289mg 食塩相当量 : 0.8g

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。9/1(木)の「防災の日」にちなみ「切干のツナ煮」。また、十五夜にちなみ「さといもきなこ団子」と行事食が続きます。そして、今月の食育テーマである「かつお節」も普段より少し多めに取り入れています。「出汁(だし)」にも欠かせないかつお節。毎日の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	489kcal
P(タンパク)	19g	19.0g
F(脂質)	13.2g	15.4g
C(炭水化物)	70.1g	67.0g
Ca(カルシウム)	225mg	282mg
食塩相当量	1.5g	1.4g

