

令和5年9月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

あひる・りす組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主な材料	種別 量(g)
1	金	豆乳 クラッカー	麻婆豆腐丼 わかめスープ ごぼうサラダ バナナ	プチパン 野菜ジュース	米 豚ひき肉 豆腐 人参 葱 ビーマン 砂糖 醤油 味噌 コンソメ 片栗粉 玉葱 しいたけ わかめ ごぼう マヨネーズ ごま バナナ プチパン 野菜ジュース	526 18.3 16.6
2	土	麦茶 せんべい	ごま塩ごはん 大根の味噌汁 肉じゃが ゼリー	きな粉おはぎ 野菜ジュース	米 ごま塩 大根 人参 もやし 味噌 豚肉 じゃが芋 玉葱 砂糖 醤油 あご出汁 ゼリー もち米 きな粉 野菜ジュース	516 14.6 3.7
4	月	麦茶 ふかし芋	ごはん 豆腐と青梗菜の味噌汁 さばのみりん焼き ひじきの煮付け 梨	南瓜蒸しパン 豆乳	米 青梗菜 豆腐 人参 しめじ 味噌 あご出汁 さば 生姜 醤油 みりん 竹輪 しいたけ ひじき 油 梨 蒸しパン粉 南瓜 砂糖 牛乳 チーズ	498 19.5 14.1
5	火	麦茶 クラッカー	ぶたきつねうどん カレーポテト ヨーグルト かんきつ	梅かつおおにぎり 麦茶	うどん 人参 小松菜 みりん 醤油 あご出汁 豚肉 油揚げ 葱 砂糖 ごま じゃが芋 玉葱 ベーコン カレー粉 ヨーグルト かんきつ 米 梅びしお 削り節	513 18.3 13.0
6	水	豆乳 チーズ	ごはん おいも味噌汁 さんまのごま醤油焼き もやしのナムル バナナ	冷やし中華 麦茶	米 じゃが芋 長芋 小松菜 味噌 あご出汁 さんま 醤油 生姜 片栗粉 砂糖 みりん ごま もやし 人参 たら ごま油 バナナ 蒸し中華麺 きゅうり 焼き豚 コーン	507 21.8 18.6
7	木	牛乳 せんべい	ゆかりごはん かんきつ 具だくさん味噌スープ 鶏の照り焼き マカロニケチャップ ブロッコリー添え	ホットケーキ カルピス	米 ゆかり 豚肉 人参 きゃべつ もやし 味噌 醤油 鶏ガラだし 鶏肉 にんにく マカロニ ベーコン 玉葱 ケチャップ ブロッコリー かんきつ 蒸しパン粉 卵	577 22.2 17.7
8	金	麦茶 ヨーグルト	そぼろ丼 なめこの清汁 じゃが芋の甘味噌だれ バナナ	お菓子 牛乳	米 豚ひき肉 人参 生姜 砂糖 醤油 油 さやいんげん なめこ 豆腐 大根 葱 醤油 じゃが芋 オリーブ油 味噌 バナナ お菓子 プルーン 牛乳	558 19.8 16.5
9	土	麦茶 クラッカー	コーンごはん 具だくさんスープ ポークチャップ ゼリー	プアマンケーキ 野菜ジュース	米 コーン きゃべつ 玉葱 人参 コンソメ 醤油 豚肉 トマト缶 ケチャップ ウスターソ ース 砂糖 コンソメ ゼリー 小麦粉 ベーキングパウダー ピュアココア 豆乳	514 14.2 10.7
11	月	麦茶 せんべい	ごはん 五味味噌汁 かじきの竜田揚げ風 切干大根煮 梨	焼きそば ジョア	米 豆腐 大根 人参 小松菜 しめじ 味噌 あご出汁 かじきまぐろ 醤油 みりん 生姜 片栗粉 油 切干大根 竹輪 干しいたけ 砂糖 みりん 梨 蒸し中華麺 ウインナー	514 19.4 12.3
12	火	麦茶 チーズ	バターチキンカレー おくらのスープ 粉ふき芋 かんきつ	簡単マドレーヌ 牛乳	米 鶏肉 玉葱 人参 にんにく 油 コンソメ トマト缶 ウスターソース カレールウ バター おくら 葱 わかめ じゃが芋 青のり かんきつ 蒸しパン粉 卵 グラニュー糖	514 18.0 19.5
13	水	麦茶 クラッカー	スパゲッティーナポリタン のむヨーグルト さつま芋サラダ バナナ	焼きおにぎり 麦茶	スパゲッティ ウインナー 玉葱 ビーマン マッシュルーム ケチャップ のむヨーグルト さつま芋 人参 マヨネーズ バナナ 米 醤油 砂糖 みりん	511 13.5 10.6
14	木	牛乳 せんべい	すき焼き風丼 わかめの清汁 ごぼうとハムのゴマ醤油マヨ 梨	プチパン 豆乳	米 豚肉 葱 人参 しいたけ 白滝 みりん 砂糖 醤油 えのきたけ わかめ ハム ごぼう きゅうり 玉葱 マヨネーズ ごま 梨 プチパン 豆乳	518 20.7 19.9
15	金	豆乳 バナナ	ゆかりごはん 豚肉とかぶの味噌汁 さばのカレー焼き もやしサラダ かんきつ	バーベキュー味ポテト のむヨーグルト	米 ゆかり 豚肉 かぶ 玉葱 味噌 あご出汁 さば 醤油 生姜 カレー粉 油 もやし ハム 人参 砂糖 酢 かんきつ じゃが芋 のむヨーグルト	523 20.6 20.6
16	土	麦茶 クラッカー	鶏丼 具だくさん味噌汁 ゼリー	わかめおにぎり 野菜ジュース	米 鶏肉 玉葱 しいたけ 砂糖 醤油 油 凍り豆腐 人参 さやいんげん 味噌 あご出汁 ゼリー 炊き込みわかめ 野菜ジュース	512 13.5 8.7

19	火	のむヨーグルト せんべい	ふりかけごはん 白菜の清汁 鮭ときのこの醤油焼き れんこんきんぴら かんきつ	★ スイートポテト 牛乳	米 ふりかけ 豆腐 白菜 大根 醤油 あご出汁 鮭 片栗粉 エリンギ しめじ しいたけ コンソメ れんこん 人参 砂糖 ごま油 油 かんきつ さつま芋 バター	529 19.0 15.9
20	水	牛乳 クラッカー	クリームシチューごはん かぶのスープ コーンソテー バナナ	★ ピザトースト 麦茶	米 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 シチュールウ 牛乳 コンソメ かぶ ベーコン 青梗菜 コーン缶 バター バナナ 食パン トマトソース ピーマン チーズ	536 19.7 19.2
21	木	麦茶 バナナ	肉うどん 五目豆 ヨーグルト 梨	★ 五平餅 ミルミル	うどん 豚肉 葱 砂糖 醤油 人参 小松菜 みりん あご出汁 大豆水煮 ごぼう 糸こんにゃく ひじき ヨーグルト 梨 米 もち米 味噌 黒砂糖 ごま 油 ミルミル	528 19.6 11.1
22	金	豆乳 せんべい	さんまのかば焼き丼 長芋の味噌汁 大根のナムル バナナ	★ ココアスノーボウル 麦茶	米 さんま 生姜 醤油 片栗粉 油 砂糖 長芋 人参 玉葱 油揚げ 味噌 あご出汁 大根 小松菜 酢 ごま ごま油 バナナ 小麦粉 ピュアココア 粉糖	561 16.0 21.5
25	月	牛乳 ふかし芋	鶏丼 中華スープ 春雨サラダ バナナ	★ にゅうめん 麦茶	米 鶏肉 玉葱 しいたけ なんと 砂糖 醤油 油 もやし 青梗菜 豆腐 鶏ガラだし ごま油 春雨 人参 さやいんげん ハム 酢 マヨネーズ バナナ そうめん 葱 鶏ひき肉 油揚げ	549 20.6 20.2
26	火	豆乳 チーズ	カレーライス 大根のスープ チキンサラダ かんきつ	★ 麩菓子 のむヨーグルト	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 大根 水菜 コンソメ 醤油 鶏ささみ きゃべつ きゅうり マヨネーズ かんきつ 小町麩 黒砂糖 油 のむヨーグルト	529 22.7 18.8
27	水	のむヨーグルト クラッカー	ごはん 茄子の味噌汁 サバの梅味噌焼き きんぴらごぼう バナナ	★ たまご蒸しパン 牛乳	米 油揚げ 茄子 玉葱 さやいんげん 味噌 あご出汁 サバ 生姜 梅干し塩漬 砂糖 醤油 油 ごぼう 人参 ごま油 バナナ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 生クリーム	568 19.2 21.0
28	木	麦茶 せんべい	青菜とじゃこのパスタ 牛乳 コールスローサラダ 梨	★ フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	スパゲッティー 小松菜 葱 しらす干し めんつゆ チーズ オリーブ油 牛乳 きゃべつ きゅうり 玉葱 人参 コーン缶 酢 砂糖 油 梨 プレーンヨーグルト バナナ	518 19.3 13.9
29	金	麦茶 ヨーグルト	ロールパン かんきつ わかめコーンスープ お月見ハンバーグ うさぎ型ゆで人参 ブロッコリーおかかあえ	★ きび団子 麦茶	ロールパン わかめ クリームコーン缶 玉葱 コンソメ 豚ひき肉 人参 パン粉 卵 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース ブロッコリー 削り節 かんきつ もち米	568 23.5 15.4
30	土	麦茶 クラッカー	焼肉丼 じゃが芋の味噌汁 ゼリー	★ 大学芋 野菜ジュース	米 豚肉 玉葱 きゃべつ ピーマン 油 焼肉のたれ じゃが芋 人参 味噌 あご出汁 ゼリー さつま芋 黒砂糖 砂糖 ごま 野菜ジュース	521 13.2 10.1
今月の平均値					エネルギー 524kcal	たんぱく質 18.3g 脂質 15.3g

食事だより

毎日厳しい暑さが残りますが、美味しい秋の食材が徐々に始まりますね。
食欲をぐんとアップさせて、秋の味覚を楽しみましょう。



★季節の食材★

長芋 さつま芋
キノコ類 青梗菜
さんま 鮭
梨



★9月のカルシウムメニュー★

28日(木)
青菜のじゃこのパスタ
小松菜・しらす・ねぎがたっぷり
入り、めんつゆで味付けする和風
パスタです。
その上にチーズをかけることにより、さらにカルシウムがアップします。



非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

