

# 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】

しか・くま・きりんぐみ

ひ に ち	よ う び	ち ゅ う し ょ く	ご ご の お や つ	は た ら く ち か ら や、 た い お ん に な る し ょ く ひ ん	ち や に く に な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょ う し を と の え る し ょ く ひ ん	量 目 録 表
1	き ん	マーボー豆腐どん わかめスープ ごぼうサラダ バナナ	プチパン やさいジュース	こめ かたくりこ ごま プチパン	ぶたひきにく とうふ みそ	にんじん ねぎ ピーマン たまねぎ しいたけ わかめ ごぼう バナナ やさいジュース	544 18.5 16.5
2	ど	ごましおごはん だいこんのみそしる にくじゃが ゼリー	★ きなこおはぎ やさいジュース	こめ ごま じゃがいも もちごめ	みそ ぶたにく きなこ	だいこん にんじん もやし たまねぎ ゼリー やさいジュース	530 16.6 4.4
4	げ つ	ごはん とうふとちんげんさいのみそしる さばのみりんやき ひじきのにつけ なし	★ かぼちゃむしパン とうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう	とうふ さば ちくわ ぎゅうにゅう チーズ	ちんげんさい にんじん しめじ しょうが しいたけ ひじき なし かぼちゃ	518 23.0 16.6
5	か	ぶたきつねうどん カレーポテト ヨーグルト かんきつ	★ うめかつおおにぎり むぎちや	うどん ごま じゃがいも こめ	ぶたにく あぶらあげ ベーコン ヨーグルト	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ かんきつ うめびしお	562 20.9 14.7
6	す い	ごはん おいもみそしる さんまのごましょうゆやき もやしのナムル バナナ	★ ひやしちゅうか むぎちや	こめ じゃがいも ながいも かたくりこ	みそ さんま やきぶた	こまつな しょうが もやし にんじん なら バナナ きゅうり コーン	521 19.9 14.3
7	も く	ゆかりごはん かんきつ ぐだくさんみそスープ とりのスティック マカロニケチャップ ブロッコリーそえ	★ ホットケーキ カルビス	こめ マカロニ こむぎこ バター	ぶたにく とりスティック ベーコン たまご	にんじん きやべつ もやし にんにく たまねぎ ブロッコリー かんきつ	603 22.8 17.9
8	き ん	そぼろどん なめこのすましじる じゃがいものあまみそだれ バナナ	おかし ブルー ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも おかし	ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが さやいんげん なめこ だいこん ねぎ バナナ	576 19.0 16.9
9	ど	コーンごはん きやべつのスープ ポークチャップ ゼリー	★ ブアマンケーキ やさいジュース	こめ こむぎこ あぶら ふんとう	ぶたにく とうにゅう	コーン きやべつ たまねぎ にんじん トマト ゼリー ココア やさいジュース	548 16.4 11.6
11	げ つ	ごはん ごもくみそしる かじきのたつたあげふう きりぼしだいこんのもの なし	★ やきそば ジョア	こめ かたくりこ あぶら ちゅうかめん	とうふ かじき ちくわ ウイナー	だいこん にんじん こまつな しめじ しょうが ほししいたけ きりぼしだいこん	544 22.4 15.4
12	か	バターチキンカレー おくらスープ こふきいも かんきつ	★ かんたんマドレーヌ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく おくら ねぎ わかめ あおのり かんきつ	576 18.6 20.4
13	す い	スパゲッティーナポリタン のむヨーグルト さつまいもサラダ バナナ	★ やきおにぎり むぎちや	スパゲッティ さつまいも こめ さとう	ウイナー のむヨーグルト	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん バナナ	552 14.5 11.7
14	も く	すきやきどん にんじんとわかめのすましじる ごぼうとハムのごましょうゆマヨ なし	プチパン とうにゅう	こめ あぶら プチパン	ぶたにく ハム とうにゅう	ねぎ にんじん しらたき しいたけ えのきたけ わかめ ごぼう きゅうり なし	527 20.6 20.5
15	き ん	ゆかりごはん ぶたにくとかぶのみそしる さばのカレーやき もやしサラダ かんきつ	★ バーベキューあじポテト のむヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも	ぶたにく さば ハム のむヨーグルト	かぶ たまねぎ しょうが もやし にんじん かんきつ	532 21.4 21.9
16	ど	とりどん ぐだくさんみそしる ゼリー	★ わかめおにぎり やさいジュース	こめ あぶら	とりにく こおりどうふ みそ	たまねぎ しいたけ にんじん さやいんげん ゼリー わかめ やさいジュース	542 15.4 9.1

19	か	ふりかけごはん はくさいのすましじる さけときのこのしょうゆやき れんこんきんぴら かんきつ	★ スイートポテト ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ ごまあぶら さつまいも	とうふ さけ ぎゅうにゅう	ふりかけ はくさい だいこん エリンギ しめじ しいたけ れんこん にんじん	533 18.8 18.2
20	すい	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 むぎちや	こめ じゃがいも しょくパン	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ かぶ ちんげんさい コーン バナナ トマト ピーマン	549 19.7 18.5
21	もく	にくうどん ごもくまめ ヨーグルト なし	★ ごへいもち ミルミル	うどん もちごめ こめ くろぎとう	ぶたにく だいずみずに ヨーグルト みそ	ねぎ にんじん こまつな ごぼう いとこんにやく ひじき なし	583 22.5 12.6
22	きん	さんまのかばやきどん ながいものみそしる だいこんのナムル バナナ	★ ココアスノーボウル むぎちや	こめ かたくりこ ながいも ごまあぶら	さんま あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ だいこん こまつな バナナ	589 15.9 22.9
25	げつ	とりどん ちゅうかスープ はるさめサラダ バナナ	★ にゅうめん むぎちや	こめ あぶら そうめん	とりにく なると とうふ ハム	たまねぎ しいたけ もやし ちんげんさい にんじん さやいんげん バナナ ねぎ	558 21.0 20.4
26	か	カレーライス だいこんスープ チキンサラダ かんきつ	★ ふがし のむヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも くろぎとう	ぶたにく とりささみ のむヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく だいこん みずな きゃべつ きゅうり かんきつ	532 21.4 16.9
27	すい	ごはん なすのみそしる さばのうめみそやき きんぴらごぼう バナナ	★ たまごむしパン ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ	あぶらあげ さば たまご ぎゅうにゅう	なす たまねぎ さやいんげん しょうが ごぼう にんじん バナナ	591 19.5 24.9
28	もく	あおなとじゃこのパスタ ぎゅうにゅう コールスローサラダ なし	★ フルーツヨーグルト ウエハース むぎちや	スパゲッティ オリーブゆ ウエハース	しらす チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん コーン なし バナナ みかん もも バインアップル	543 21.7 16.4
29	きん	ロールパン わかめコーンスープ おつきみハンバーグ うさぎがたゆでにんじん ブロッコリーおかかあえ かんきつ	★ きびだんご むぎちや	ロールパン もちごめ きび かたくりこ	ぶたひきにく たまご パンこ けずりぶし きなこ	わかめ クリームコーン たまねぎ にんじん ブロッコリー かんきつ	602 24.4 16.3
30	ど	やきにくどん じゃがいものみそしる ゼリー	★ だいがくいも やさいジュース	こめ あぶら じゃがいも さつまいも	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ きゃべつ ピーマン にんじん ゼリー やさいジュース	534 14.8 10.8
今月の平均値 エネルギー 533kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.9g							

## 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 さつまい芋  
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。

