



9月献立表



令和4年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり
	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 木	チャーハン 中華スープ ピーマン中華サラダ チーズ 麦茶	麩のラスク かじり干し リンゴジュース	豚肉 鶏卵 チーズ 煮干し	米 キャノーラ油 ごま油 ビーファン 砂糖 ごま 小切麩 無塩バター グラニュー糖	玉ねぎ ビーマン 白菜 干しいたけ にはら きゅうり 人参 りんごジュース
2 金	ご飯 ぎせい豆腐 キャベツの梅和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	ココアスコーン かじり干し 麦茶	木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 煮干し	米 砂糖 薄力粉 無塩バター	人参 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 キャベツ ほうれん草 ねりうめ オレンジ
3 土	スパゲティナポリタン フレンチサラダ チーズ オレンジ 麦茶	ウエハース 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ウエハース	玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり 人参 オレンジ
5 月	ご飯 鶏肉のごま煮 ツナサラダ 梨 麦茶 ヨーグルト	ボン菓子 かじり干し 麦茶	鶏肉 ツナ ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ごま 片栗粉 キャノーラ油 ボン菓子	大根 きゅうり トマト 梨
6 火	ご飯 鶏肉の唐揚げ 人参ドレッシング和え パイナップル 麦茶	ゼリーボンチ かじり干し 麦茶	鶏肉 煮干し	米 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	しょうが 白菜 もやし 小松菜 パイナップル オレンジジュース アガー パイン缶 りんご
7 水	ご飯 厚揚げのそぼろ味噌炒め チンゲン菜のマヨ和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	アメリカンドッグ かじり干し 牛乳	厚揚げ 豚肉 味噌 ヨーグルト 鶏卵 牛乳 ウインナー 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ グリンピース チンゲン菜 もやし 人参 パナナ
8 木	あんかけ焼きそば わかめサラダ チーズ 麦茶	牛乳寒天 かじり干し リンゴジュース	豚肉 チーズ 牛乳 煮干し	蒸し中華麺 キャノーラ油 片栗粉 砂糖 ごま油 いちごジャム	もやし 人参 チンゲン菜 わかめ 白菜 パプリカ アガー みかん缶 りんごジュース
9 金	【白露】夕焼けご飯 さばの煮付け 茄子の味噌炒め オレンジ 麦茶 ヨーグルト	フルーツパン かじり干し 麦茶	さば 味噌 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 キャノーラ油 フルーツパン	人参 干しいたけ しょうが なす 玉ねぎ グリンピース オレンジ
10 土	五目うどん お芋のサラダ チーズ りんご 麦茶	バウムクーヘン 麦茶	豚肉 チーズ	うどん じゃが芋 さつまい ノンエッグマヨネーズ バウムクーヘン	人参 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 きゅうり りんご
12 月	ご飯 鶏肉の照り焼き 納豆和え りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	鶏肉 納豆 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 せんべい	大根 人参 ほうれん草 りんご
13 火	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 キャベツの海苔和え パイナップル 麦茶	ピーチゼリー かじり干し 麦茶	鶏肉 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖	大根 ごぼう 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり コーン 焼きのり パイナップル 黄桃缶 アガー
14 水	ご飯 ドライカレー キャベツの梅和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	マーマレードマフィン かじり干し 牛乳	豚肉 ヨーグルト 鶏卵 牛乳 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーマレード	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 ねりうめ パナナ
15 木	チャーハン 中華スープ ピーマン中華サラダ チーズ 麦茶	カレーポップコーン かじり干し リンゴジュース	豚肉 鶏卵 チーズ 煮干し	米 キャノーラ油 ごま油 ビーファン 砂糖 ごま ポップコーン	玉ねぎ ビーマン 白菜 干しいたけ にはら きゅうり 人参 りんごジュース
16 金	麦ご飯 さわらの味噌焼き スパゲティサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	スイートポテト かじり干し 麦茶	さわら 味噌 ヨーグルト 牛乳 スキムミルク 煮干し	米 押し麦 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ さつまい 無塩バター	キャベツ きゅうり 人参 オレンジ
17 土	スパゲティナポリタン フレンチサラダ チーズ オレンジ 麦茶	クラッカー 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 クラッカー	玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり 人参 オレンジ
20 火	ご飯 鶏肉のごま煮 ツナサラダ パイナップル 麦茶	ぶどうゼリー かじり干し 麦茶	鶏肉 ツナ 煮干し	米 砂糖 ごま 片栗粉 キャノーラ油	大根 きゅうり トマト パイナップル ぶどうジュース アガー
21 水	ご飯 マーボー春雨 中華ドレッシングサラダ パナナ 麦茶 ヨーグルト	鉄分クッキー かじり干し 牛乳	豚肉 味噌 ヨーグルト 鶏卵 煮干し 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 無塩バター 薄力粉	もやし 人参 しょうが にんにく ブロッコリー 白菜 パナナ ひじき
22 木	【秋分】秋の炊き込みご飯 鮭の竜田揚げ ほうれん草のお浸し 梨 麦茶	シュガーパイ かじり干し リンゴジュース	油揚げ 鮭 かつお節 鶏卵 牛乳 煮干し	米 里芋 片栗粉 キャノーラ油 バイシート グラニュー糖	まいたけ 人参 さやいんげん にんにく しょうが ほうれん草 もやし 梨 りんごジュース
24 土	五目うどん お芋のサラダ チーズ りんご 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	うどん じゃが芋 さつまい ノンエッグマヨネーズ せんべい	人参 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 きゅうり りんご
26 月	ご飯 鶏肉の唐揚げ 人参ドレッシング和え りんご 麦茶 ヨーグルト	バウムクーヘン かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 バウムクーヘン	しょうが 白菜 もやし 小松菜 りんご
27 火	野菜パン コロッケ ブロッコリーとささみのサラダ パイナップル 麦茶	青りんごゼリー かじり干し 麦茶	鶏肉 煮干し	野菜パン コロッケ キャノーラ油 片栗粉 砂糖	ブロッコリー もやし 人参 パイナップル りんごジュース アガー
28 水	ご飯 厚揚げのそぼろ味噌炒め チンゲン菜のマヨ和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	ホットケーキ かじり干し 牛乳	厚揚げ 豚肉 味噌 ヨーグルト 鶏卵 牛乳 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ グリンピース チンゲン菜 もやし 人参 パナナ
29 木	あんかけ焼きそば 中華スープ わかめサラダ チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラ ッカー かじり干し リンゴジュース	豚肉 チーズ 煮干し	蒸し中華麺 キャノーラ油 片栗粉 ごま油 砂糖 クラッカー マシュマロ	もやし 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 水菜 わかめ 白菜 パプリカ りんごジュース
30 金	ご飯 マーボー春雨 中華ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	マヨたまごサンドロー ール かじり干し 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト 鶏卵 煮干し	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 丸パン ノンエッグマヨネーズ	もやし 人参 しょうが にんにく ブロッコリー 白菜 オレンジ パセリ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	559	19.6	16.1	258	1.5
児 平均量	563	19.9	17.5	259	1.5