



9月 給食献立表



3歳未満児

令和5年

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	金	はまちの照り焼き 切干大根の煮物 厚揚げとわかめの味噌汁 ごはん フルーツ(かき)	牛乳 ウエハース 牛乳 サラダせんべい	普通牛乳・はまち・豚ひき肉・油揚げ 厚揚げ	鉄カルウエハース・片栗粉・三温糖 じやがいも・米・塩せんべい	さやいんげん・切干したいごん・にんじん 青ビーマン・ぶなしめじ・カットわかめ・かき
2	土	豚丼 さつぱりスパサラ やきふとわかめのすまし汁 フルーツ(梨)	牛乳 野菜バー 牛乳 クッキー ウエハース	普通牛乳・豚かた・豚もも	野菜バー・三温糖・米 マカロニ・スパゲッティ・ごま油・おつゆふ クッキー・鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・根みつば スイートコーン缶詰・えのきだけ・カットわかめ 日本なし
4	月	豚肉のしうが焼き ブロックリーのおひたし あげとしめじの味噌汁 ごはん フルーツ(かき)	牛乳 赤ビスコ 牛乳 ホットケーキ	普通牛乳・豚かた・豚もも・油揚げ 鶏卵	赤ビスコ・三温糖・米・ホットケーキミックス マーガリン・ケーキシロップ	たまねぎ・しとうが・ブロックリー・にんじん スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・ぶなしめじ 青ねぎ・かき
5	火	鮭のみじ焼き 三色ナマル 味噌ワンタンスープ ごはん フルーツ(梨)	牛乳 野菜バー 牛乳 おかづマフィン	普通牛乳・サーモン・豚かた・豚もも 絹ごし豆腐・鶏卵・ぶかん	野菜バー・薄力粉・マヨネーズ 三温糖・ごま油・しゅうまいの皮・米 ケーキマーガリン・グラニュー糖	にんじん・ほうれんそう・りょくどうも・やし はくさい・スイートコーン缶詰・青ねぎ・日本なし
6	水	ふわふわ丼 小松菜と人参のおひたし 豆腐ともやしの味噌汁 フルーツ(かき)	牛乳 ウエハース 牛乳 じゃがいもポンデケー	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・鶏卵 絹ごし豆腐・ハルメシチーズ ユーメンタルチーズ	鉄カルウエハース・三温糖・米 じやがいも・薄力粉・片栗粉・水	たまねぎ・えのきだけ・にんじん・根みつば こまつな・ぶなしめじ・りょくどうも・やし 青ねぎ・かき
7	木	キッズホイヨーロー [®] 大豆とひじきの五目煮 かぼちやのすまし汁 ごはん フルーツ(梨)	牛乳 たべっこうどうぶつ 牛乳 カップヨーグルト	普通牛乳・豚かた・豚もも・だいす 油揚げ・絹ごし豆腐・ヨーグルト	たべっこうどうぶつ・三温糖・米	ギャバッ・たまねぎ・にんじん・ほしひじき 乾しいたけ・西洋かぼちや・こまつな 日本なし
8	金	野菜たっぷりドライカレー さつぱりスパサラ フルーツ(かき)	牛乳 野菜バー 牛乳 カルビスピゼリー	普通牛乳・豚ひき肉・カルビス	野菜バー・有塩バター・米 マカロニ・スパゲッティ・三温糖・ごま油 上白糖	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・青ビーマン なす・ぶなしめじ・カットわかめ スイートコーン缶詰・かき・寒天・みかん缶詰
9	土	ねぎ塩チャーハン ほうれん草のおひたし 高野豆腐のすまし汁 フルーツ(梨)	牛乳 野菜バー 牛乳 クッキー ウエハース	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	野菜バー・米・三温糖・クッキー 鉄カルウエハース	青ねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 ほうれんそう・ぶなしめじ・カットわかめ 日本なし
11	月	三色丼 ヅナとブロックリーのベンネ さつまいもとわかめの味噌汁 フルーツ(かき)	牛乳 ウエハース 牛乳 ケチャップポテト	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 かづお缶詰	鉄カルウエハース・三温糖・米 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 さつまいも・じやがいも・調合油	ほうれんそう・ブロックリー・にんじん りょくどうも・やし・カットわかめ・かき
12	火	さばのみそ煮 野菜チャプチエ 小松菜のかきたま汁 ごはん フルーツ(梨)	牛乳 たべっこうどうぶつ 牛乳 フレンチトースト	普通牛乳・まさば・豚ひき肉・鶏卵	たべっこうどうぶつ・三温糖・片栗粉 綠豆はるさめ・ごま・ごま油・じやがいも 米・食パン・上白糖	さやいんげん・にんじん・たまねぎ りょくどうも・やし・こまつな・日本なし
13	水	パンズキンコロッケ ブロックリーのごま和え 豆腐のかきたま汁 ごはん フルーツ(かき)	牛乳 野菜バー 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 絹ごし豆腐・油揚げ・かづお節	野菜バー・調合油・パン粉・ごま 三温糖・片栗粉・米	西洋かぼちや・たまねぎ・にんじん ブロックリー・はくさい・えのきだけ カットわかめ・かき・ほしひじき
14	木	きのこ入りハンバーグ ナボリタン コンソメスープ ごはん フルーツ(梨)	牛乳 赤ビスコ 牛乳 おかづカステラ	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・だいす・鶏卵・ウインナー おかづ	赤ビスコ・パン粉・マカロニ・スパゲッティ 三温糖・オリーブ油・水・米・上白糖 調合油	えのきだけ・たまねぎ・青ビーマン トマト缶詰・こまつな・西洋かぼちや ぶなしめじ・日本なし
15	金	さつまいもごはん 鮭の塩焼き 小松菜のおひたし 厚揚げとわかめの味噌汁 フルーツ(かき)	牛乳 ウエハース 牛乳 ごまおこし	普通牛乳・サーモン・厚揚げ	鉄カルウエハース・さつまいも・米 片栗粉・三温糖・コーンフレーク 無塩バター・マシュマロ・ごま	こまつな・にんじん・ぶなしめじ りょくどうも・やし・カットわかめ・かき
16	土	中華丼 じやがいものゆかり和え しめじのすまし汁 フルーツ(梨)	牛乳 野菜バー 牛乳 クッキー ウエハース	普通牛乳・豚もも・豚かた	野菜バー・片栗粉・三温糖・米 じやがいも・おつゆふ・クッキー 鉄カルウエハース	はくさい・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ カットわかめ・日本なし
19	火	はまちの油淋ソース かぼちやのそぼろあんかけ 大根とえのきのすまし汁 ごはん フルーツ(梨)	牛乳 赤ビスコ 牛乳 おふのきなこラスク	普通牛乳・はまち・鶏ひき肉・さな粉	赤ビスコ・片栗粉・三温糖・米 おつゆふ・無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・白ねぎ・西洋かぼちや・大根 にんじん・えのきだけ・カットわかめ 日本なし
20	水	きのこライス ブロックミートローン スターポテト ナボリタン ブロックリーの和え物 やきふとみつばのすまし汁 フルーツ(梨)	ヤクルト 牛乳 ロールケーキ	乳酸菌飲料・エメンタルチーズ 牛ひき肉・豚ひき肉・本綿豆腐 普通牛乳・鶏卵・ウインナー・油揚げ	米・パン粉・ライドポテト マカロニ・スパゲッティ・三温糖・オリーブ油 おつゆふ・デコレーションケーキ	たまねぎ・青ビーマン・トマト缶詰 ブロックリー・スイートコーン缶詰・えのきだけ 根みつば・日本なし
21	木	豚肉と厚揚げのカレー煮 コーンと小松菜のおひたし 白菜とえのきの味噌汁 ごはん フルーツ(かき)	野菜バー 牛乳 牛乳 やきいも	普通牛乳・豚かた・豚もも・厚揚げ	野菜バー・三温糖・片栗粉・米 さつまいも	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・大根 さやいんげん・こまつな・スイートコーン缶詰 (はくさいりょくどうも・やし・えのきだけ カットわかめ・かき)
22	金	フィッシュバーガー [®] ブロックリーのしらす和え さつまいもとコーンのスープ フルーツ(かき)	牛乳 たべっこうどうぶつ 牛乳 焼きおにぎり	普通牛乳・サーモン・しらす下し	たべっこうどうぶつ・パン粉・オリーブ油 マヨネーズ・ロールパン・三温糖 ごま油・さつまいも・水・米	たまねぎ・ブロックリー・にんじん りょくどうも・やし・スイートコーン缶詰・かき
25	月	ポークチャップ 高野豆腐の卵とじ キャベツとえのきの味噌汁 ごはん フルーツ(かき)	牛乳 野菜バー 牛乳 青のりポテト	普通牛乳・豚かた・豚もも・鶏卵 高野豆腐	野菜バー・三温糖・片栗粉・米 じやがいも・調合油	たまねぎ・乾しうりかけ・こまつな・にんじん りょくどうも・やし・キャベツ・えのきだけ カットわかめ・かき・あおのり
26	火	さばの塩焼き 厚揚げの和風マーボー [®] かぼちやの味噌汁 ごはん フルーツ(梨)	牛乳 ウエハース 牛乳 あずきのパウンドケー	普通牛乳・さばさば・厚揚げ・豚ひき肉 つぶしあん・鶏卵	鉄カルウエハース・片栗粉・三温糖 米・ホットケーキミックス・調合油	大根・にんじん・れんこん・白ねぎ・しとうが 西洋かぼちや・青ねぎ・ぶなしめじ 日本なし
27	水	スパニッシュオムレツ シャキシャキひじきサラダ しめじとキャベツの味噌汁 ごはん フルーツ(かき)	牛乳 たべっこうどうぶつ 牛乳 スイートポテト	普通牛乳・鶏卵・豚ひき肉・だいす コメンタルチーズ	たべっこうどうぶつ・じやがいも マヨネーズ・三温糖・米・さつまいも 上白糖	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・れんこん スイートコーン缶詰・りょくどうも・やし・キャベツ ぶなしめじ・カットわかめ・かき
28	木	さばのごま味噌焼き 切り大根の焼きそば風 もやしとえのきのかきたま汁 ごはん フルーツ(梨)	牛乳 野菜バー 牛乳 おかづやきドーナツ	普通牛乳・さわら・豚ひき肉・かつお節 鶏卵・絹ごし豆腐・ぶかん・ヨーグルト きな粉	野菜バー・片栗粉・ごま・三温糖 ごま油・米・ホットケーキミックス・調合油	さやいんげん・切干したいごん・にんじん キャベツ・あおのり・りょくどうも・やし えのきだけ・こまつな・日本なし・干しうどん
29	金	焼きとり丼 かぼちやのおかか和え 白菜のすまし汁 フルーツ(かき)	牛乳 赤ビスコ 牛乳 お月見クッキー	普通牛乳・鶏もも・かつお削り節・鶏卵	赤ビスコ・片栗粉・三温糖・ごま・米 薄力粉・ケーキマーガリン・上白糖 ミルクチョコレート	白ねぎ・焼きのり・ほうれんそう 西洋かぼちや・はくさい・えのきだけ にんじん・カットわかめ・かき
30	土	マー婆ー丼 コーンとほうれん草のおひたし えのきのすまし汁 フルーツ(梨)	牛乳 野菜バー 牛乳 クッキー ウエハース	普通牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐 高野豆腐	野菜バー・三温糖・片栗粉・米 クッキー・鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう スイートコーン缶詰・えのきだけ・カットわかめ 日本なし

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
406 kcal	16.4 g	14.1 g	269 mg	1.8 mg	156 μg	0.26 mg	0.36 mg	27 mg

アレルギー等がご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、様子をみていただきますよう、よろしくお願い致します。





9月 納食献立表

3歳以上児

令和5年

日曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
1 金	はまちの照り焼き 切干大根の煮物 厚揚げとわかめの味噌汁 ごはん フルーツ(かき)	牛乳 サラダせんべい	はまち・豚ひき肉・油揚げ・厚揚げ 普通牛乳	片栗粉・三温糖・じゃがいも・米 塩せんべい	さやいんげん・切干だいこん・にんじん 青ビーマン・ぶなしめじ・カットわかめ・かき
2 土	豚丼 さっぱりスパサラ やきふとわかめのすまし汁 フルーツ(梨)	牛乳 クッキー ウエハース	豚かた・豚もも・普通牛乳	三温糖・米・マカロニ・スペゲッティ・ごま油 おつゆふ・クッキー・鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・根みつば スイートコーン缶詰・えのきたけ・カットわかめ 日本なし
4 月	豚肉のしおが焼き ブロッコリーのおひたし あげとしめじの味噌汁 ごはん フルーツ(かき)	牛乳 ホットケーキ	豚かた・豚もも・油揚げ・普通牛乳 鶏卵	三温糖・米・ホットケーキミックス・マーガリン ケーキシロップ	たまねぎ・しょうが・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・ぶなしめじ 青ねぎ・かき
5 火	鮭のもみじ焼き 三色ナムル 味噌ワンタンスープ ごはん フルーツ(梨)	牛乳 おからマフィン	サーモン・豚かた・豚もも・絹ごし豆腐 普通牛乳・鶏卵・おから	薄力粉・マヨネーズ・三温糖・ごま油 しゅうまいの皮・米・ケーキマーガリン グラニュー糖	にんじん・ほうれんそう・りょくどうもやし はくさい・スイートコーン缶詰・青ねぎ・日本なし
6 水	ふわふわ丼 小松菜と人参のおひたし 豆腐ともやしの味噌汁 フルーツ(かき)	牛乳 じゃがいもポンデケー	鶏もも・油揚げ・鶏卵・絹ごし豆腐 普通牛乳・バルメザンチーズ エメンタールチーズ	三温糖・米・じゃがいも・薄力粉 片栗粉・水	たまねぎ・えのきたけ・にんじん・根みつば こまつな・ぶなしめじ・りょくどうもやし 青ねぎ・かき
7 木	キッズホイコーロー [®] 大豆とひじきの五目煮 かぼちゃのすまし汁 ごはん フルーツ(梨)	牛乳 カップヨーグルト	豚かた・豚もも・だいす・油揚げ 絹ごし豆腐・普通牛乳・ヨーグルト	三温糖・米	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ほしひじき 乾しいたけ・西洋かぼちゃ・こまつな 日本なし
8 金	野菜たっぷりドライカレー さっぱりスパサラ フルーツ(かき)	牛乳 カルピスゼリー	豚ひき肉・普通牛乳・カルビス	有塩バター・米・マカロニ・スペゲッティ 三温糖・ごま油・上白糖	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・青ビーマン なす・ぶなしめじ・カットわかめ スイートコーン缶詰・かき・寒天・みかん缶詰
9 土	ねぎ塩チャーハン ほうれん草のおひたし 高野豆腐のすまし汁 フルーツ(梨)	牛乳 クッキー ウエハース	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・三温糖・クッキー 鉄カルウエハース	青ねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 ほうれんそう・ぶなしめじ・カットわかめ 日本なし
11 月	三色丼 ツナとブロッコリーのベンネ さつまいもとわかめの味噌汁 フルーツ(かき)	牛乳 ケチャップポテト	鶏ひき肉・鶏卵・かつお缶詰 普通牛乳	三温糖・米・マカロニ・スペゲッティ オリーブ油・さつまいも・じゃがいも 調合油	ほうれんそう・ブロッコリー・にんじん りょくどうもやし・カットわかめ・かき
12 火	さばのみぞ煮 野菜チャブチエ 小松菜のかきたま汁 ごはん フルーツ(梨)	牛乳 フレンチトースト	まさば・豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳	三温糖・片栗粉・緑豆はるさめ・ごま ごま油・じゃがいも・米・食パン 上白糖	さやいんげん・にんじん・たまねぎ りょくどうもやし・こまつな・日本なし
13 水	パンブキンコロッケ ブロッコリーのごま和え 豆腐のかきたま汁 ごはん フルーツ(かき)	牛乳 ひじきおにぎり	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・普通牛乳・かつお節	調合油・パン粉・ごま・三温糖・片栗粉 米	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・はくさい・えのきたけ カットわかめ・かき・ほしひじき
14 木	きのこ入りハンバーグ ナポリタン コンソメスープ ごはん フルーツ(梨)	牛乳 おからカステラ	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 だいす・普通牛乳・鶏卵・ワインナー おから	パン粉・マカロニ・スペゲッティ・三温糖 オリーブ油・水・米・上白糖・調合油	えのきたけ・たまねぎ・青ビーマン トマト缶詰・こまつな・西洋かぼちゃ ぶなしめじ・日本なし
15 金	さつまいもごはん 鮭の塩焼き 小松菜のおひたし 厚揚げとわかめの味噌汁 フルーツ(かき)	牛乳 ごまおこし	サーモン・厚揚げ・普通牛乳	さつまいも・米・片栗粉・三温糖 コーンフレーク・無塩バター マッシュマロ・ごま	こまつな・にんじん・ぶなしめじ りょくどうもやし・カットわかめ・かき
16 土	中華丼 じゃがいものゆかり和え しめじのすまし汁 フルーツ(梨)	牛乳 クッキー ウエハース	豚もも・豚かた・普通牛乳	片栗粉・三温糖・米・じゃがいも おつゆふ・クッキー・鉄カルウエハース	はくさい・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ カットわかめ・日本なし
19 火	はまちの油淋ソース かぼちゃのそぼろあんかけ 大根とえのきのすまし汁 ごはん フルーツ(梨)	牛乳 おふのきなこラスク	はまち・鶏ひき肉・普通牛乳・きな粉	片栗粉・三温糖・米・おつゆふ 無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・白ねぎ・西洋かぼちゃ・大根 にんじん・えのきたけ・カットわかめ 日本なし
20 水	きのこライス ブロックミートローフ スター・ポテト ナポリタン ブロッコリーの和え物 やきふとみつばのすまし汁 フルーツ(梨)	牛乳 デコレーションケーキ	エメンタールチーズ・牛ひき肉 豚ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳・鶏卵 ワインナー・油揚げ	米・パン粉・フライドポテト マカロニ・スペゲッティ・三温糖・オリーブ油 おつゆふ・デコレーションケーキ	たまねぎ・青ビーマン・トマト缶詰 ブロッコリー・スイートコーン缶詰・えのきたけ 根みつば・日本なし
21 木	豚肉と厚揚げのカレー煮 コーンと小松菜のおひたし 白菜とえのきの味噌汁 ごはん フルーツ(かき)	牛乳 やきいも	豚かた・豚もも・厚揚げ・普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・さつまいも	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・大根 さやいんげん・こまつな・スイートコーン缶詰 はくさい・りょくどうもやし・えのきたけ カットわかめ・かき
22 金	フィッシュバーガー [®] ブロッコリーのしらす和え さつまいもとコーンのスープ フルーツ(かき)	牛乳 焼きおにぎり	サーモン・しらす干し・普通牛乳	パン粉・オリーブ油・マヨネーズ ロールパン・三温糖・ごま油 さつまいも・水・米	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん りょくどうもやし・スイートコーン缶詰・かき
25 月	ポークチャップ 高野豆腐の卵じ キヤベツとえのきの味噌汁 ごはん フルーツ(かき)	牛乳 青のりポテト	豚かた・豚もも・鶏卵・高野豆腐 普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・じゃがいも 調合油	たまねぎ・乾しいたけ・こまつな・にんじん りょくどうもやし・キャベツ・えのきたけ カットわかめ・かき・あおのり
26 火	さばの塩焼き 厚揚げの和風マー婆ー [®] かぼちゃの味噌汁 ごはん フルーツ(梨)	牛乳 あずきのパウンドケー	まさば・厚揚げ・豚ひき肉・普通牛乳 つぶあん・鶏卵	片栗粉・三温糖・米・ホットケーキミックス 調合油	大根・にんじん・れんこん・白ねぎ・しょうが 西洋かぼちゃ・青ねぎ・ぶなしめじ 日本なし
27 水	スペニッシュオムレツ シャキシャキひじきサラダ しめじとキヤベツの味噌汁 ごはん フルーツ(かき)	牛乳 スイートポテト	鶏卵・豚ひき肉・だいす エメンタールチーズ・普通牛乳	じゃがいも・マヨネーズ・三温糖・米 さつまいも・上白糖	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・れんこん スイートコーン缶詰・りょくどうもやし・キャベツ ぶなしめじ・カットわかめ・かき
28 木	さばのごま味噌焼き 切干大根の焼きそば風 もやしとえのきのかきたま汁 ごはん フルーツ(梨)	牛乳 おからやきドーナツ	さわら・豚ひき肉・かつお節・鶏卵 絹ごし豆腐・普通牛乳・おから ヨーグルト・きな粉	片栗粉・ごま・三温糖・ごま油・米 ホットケーキミックス・調合油	さやいんげん・切干だいこん・にんじん キャベツ・あおのり・りょくどうもやし えのきたけ・こまつな・日本なし・干しぶどう
29 金	焼きとり丼 かぼちゃのおかか和え 白菜のすまし汁 フルーツ(かき)	牛乳 お月見クッキー	鶏もも・かつお削り節・普通牛乳・鶏卵	片栗粉・三温糖・ごま・米・薄力粉 ケーキマーガリン・上白糖 ミルクチョコレート	白ねぎ・焼きのり・ほうれんそう 西洋かぼちゃ・はくさい・えのきたけ にんじん・カットわかめ・かき
30 土	マー婆ー丼 コーンとほうれん草のおひたし えのきのすまし汁 フルーツ(梨)	牛乳 クッキー ウエハース	豚ひき肉・木綿豆腐・高野豆腐 普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう スイートコーン缶詰・えのきたけ・カットわかめ 日本なし

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
492 kcal	20.5 g	16.3 g	277 mg	2.2 mg	195 μg	0.33 mg	0.43 mg	33 mg

アレルギー等が心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、様子をみていただきますよう、よろしくお願い致します。

