

# 9月 給食献立表

2023年

長寿院保育園3歳未満児

日	曜	朝朝食	昼食	昼間食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)
1	金	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん はるまき 胡瓜とささみの中華和え 中華スープ フルーツ：バナナ	お鮎きなご 牛乳	ささ身・きな粉・普通牛乳	野菜せんべい・米・サラダ油 ごま・焼きふ・車糖 無塩バター	きゅうり・キャベツ・にんじん チンゲンサイ・ｽﾌﾟｰｯｯ 葉ねぎ・バナナ	香巻き・中華ドレッシング だし・うすくちしょうゆ
2	土	鉄分入りせんべい	親子丼 [卵] なすのごま和え 白菜とにんじんの味噌汁 フルーツ：バナナ	醤油前餅 牛乳	鶏もも・淡色卒みそ 普通牛乳・[卵]卵	ハイハイン・米・車糖 かたくり粉・ごま・惣せんべい	たまねぎ・三つ葉・なす はくさい・にんじん・葉ねぎ バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし うすくちしょうゆ
4	月	ハイハイン	七分つき玄米ご飯 アジのフライ マカロニサラダ [卵] 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ：オレンジ	さつまいもチップス 牛乳	あじ・絹ごし豆腐・淡色卒みそ 普通牛乳・[卵]卵	ハイハイン・米・薄力粉 パン粉・サラダ油・マカロニ じゃがいも・[卵]マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ・にんじん カットわかめ・葉ねぎ パルンシアオレンジ・あおのり	食塩・とんかつソース・だし お菓子
5	火	野菜せんべい	★世界の料理～イタリヤ～ ピザ コールスローサラダ [卵] リポリータ風 フルーツ：バナナ	ほろほろ焼き (しょうゆ味) 牛乳	鶏ひき肉・プロセスチーズ だいず水煮缶詰・普通牛乳 [卵]卵	野菜せんべい・ピザクラスト オリーブ油・甘辛せんべい	たまねぎ・青ピーマン 黄ピーマン・ミニトマト キャベツ・にんじん・きゅうり トマト缶詰・バナナ	トマトソース・マリネ液・食塩 だし・パセリ
6	水	鉄分入りせんべい	七分つき玄米ごはん さわらの照り焼き もやしと胡瓜の梅和え さつまいもと若布の味噌汁 フルーツ：バナナ	ボンデケージョ 牛乳	さわら・淡色卒みそ 普通牛乳	ハイハイン・米・さつまいも じゃがいも・オリーブ油	もやし・にんじん・きゅうり 梅干し・カットわかめ・葉ねぎ バナナ・ほうれんそう	みりん風調味料 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・食塩 片栗粉・こしょう・カレー粉
7	木	ハイハイン	京風あんかけうどん [卵] 竹輪のいそ揚げ きゅうりとしらすの酢の物 りんごゼリー	クロックムッシュ [卵] 牛乳	油揚げ・鶏もも・湯葉 焼き竹輪・ちりめんじゃこ プロセスチーズ・普通牛乳 [卵]卵	ハイハイン・うどん・かたくり粉 てんぷら粉・車糖・ごま 食パン	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ しょうが・あおのり・キャベツ きゅうり・カットわかめ りんご飲料・寒天	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩 穀物酢
8	金	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん ハンバーグ [卵] マッシュポテト スバゲティサラダ 豆腐と若布の味噌汁	ぶどうゼリー 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳 シーチキン・絹ごし豆腐 淡色卒みそ・[卵]卵	野菜せんべい・米・焼きふ じゃがいも・スバゲッティ・乾 車糖	たまねぎ・にんじん ｽﾌﾟｰｯｯ・みずな カットわかめ・葉ねぎ ぶどう飲料・寒天・ぶどう缶詰	食塩・こしょう 青じそドレッシング・だし
9	土	鉄分入りせんべい	ちゃんぽん麺 (豚骨) [卵] ほうれんそうとえのきのお浸し フルーツ：バナナ	ミニゼリー 牛乳	豚肉スライス・普通牛乳 [卵]卵	ハイハイン・中華めん ラーメンスープの素 オレンジゼリー	キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・葉ねぎ ほうれんそう・えのきたけ バナナ	こいくちしょうゆ・だし みりん風調味料・だし
11	月	ハイハイン	七分つき玄米ご飯 鶏肉から揚げ 白菜の塩昆布和え 若布ともやしの味噌汁 フルーツ：オレンジ	杏仁豆腐 牛乳	鶏もも・淡色卒みそ 普通牛乳・加糖練乳	ハイハイン・米・薄力粉 サラダ油・車糖	はくさい・にんじん ぶなしめじ・塩昆布 カットわかめ・もやし・葉ねぎ パルンシアオレンジ・寒天 パインアップル・みかん缶詰 もも缶詰・キウイフルーツ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 うすくちしょうゆ・だし
12	火	野菜せんべい	★まごわやさしい献立 きのご炊き込みごはん 赤魚の煮つけ 五目豆 小松菜のお浸し えのきとじゃがいもの味噌汁	玄米ごませんべい 牛乳	油揚げ・あかうお だいず水煮缶詰・さつまいも 淡色卒みそ・普通牛乳	野菜せんべい・米・ごま・車糖 じゃがいも・惣せんべい	生しいたけ・ぶなしめじ エリンギ・にんじん・刻み昆布 きぬさや・こまつな えのきたけ・葉ねぎ	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ
13	水	鉄分入りせんべい	七分つき玄米ごはん 五目マーボー豆腐 春雨サラダ [卵] 大根と油揚げの味噌汁 フルーツ：バナナ	野菜かりんとう 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色卒みそ・油揚げ 淡色卒みそ・普通牛乳	ハイハイン・米・ごま油・車糖 かたくり粉・はるさめ かりんとう	たまねぎ・生しいたけ にんじん・きゅうり・大根 葉ねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ マーボー豆腐の素 みりん風調味料・だし [卵]鰹糸玉子
14	木	ハイハイン	洋風炊き込みピラフ ウインナーとコーンのソテー 白菜とにんじんの味噌汁 ぶどうゼリー	ブルーベリーマフィン [卵] 牛乳	鶏もも・ウインナー 淡色卒みそ・豆乳・普通牛乳 [卵]卵	ハイハイン・米・有塩バター 車糖・米ぬか油・車糖 薄力粉	たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・キャベツ ｽﾌﾟｰｯｯ・はくさい・にんじん 葉ねぎ・ぶどう飲料・寒天 ブルーベリー	食塩・だし・だし・甘酒 ベーキングパウダー
15	金	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 手作りコロッケ きゅうりとツナのサラダ 大根と麩の味噌汁 フルーツ：バナナ	オレンジフレンチトースト [卵] 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 シーチキン・淡色卒みそ 普通牛乳・[卵]卵	野菜せんべい・米・じゃがいも 薄力粉・パン粉・サラダ油 焼きふ・フランスパン・車糖	たまねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・大根・葉ねぎ バナナ・オレンジ飲料	食塩・こしょう・ケチャップ ﾌﾗﾝｽﾞﾄﾞﾘｯｼﾝｸﾞ・だし
16	土	鉄分入りせんべい	ピビンバ風混ぜご飯 ブロッコリーの中巻和え [卵] 中華スープ フルーツ：バナナ	ビスケット 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	ハイハイン・米・車糖・ごま ごま油・ビスケット	にんじん・もやし・ほうれんそう ブロッコリー・カットわかめ たまねぎ・葉ねぎ・バナナ	焼肉のたれ・こいくちしょうゆ だし・だし・[卵]鰹糸玉子

19	火	野菜せんべい	七分つき玄米ご飯 揚げ餃子 ナムル 中華かきたまスープ [卵] グレープフルーツゼリー	ほろほろ焼き(塩味) 牛乳	ぎょうざ・普通牛乳・[卵]卵	野菜せんべい・米・サラダ油 車糖・ごま油・ごま 塩せんべい	ほうれんそう・にんじん・もやし たまねぎ・葉ねぎ カットわかめ グレープフルーツ飲料・寒天	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・だし
20	水	鉄分入りせんべい	★料理長おまかせメニュー (未定)	やわらか揚げしょうゆせんべい 牛乳				
21	木	ハイハイ	鮭ちらし寿司 [卵] つくねと青菜の煮物 さつまいものレモン煮 豆腐としめじのすまし汁	焼きたてアップルデニッシュ 牛乳	鮭・肉団子・絹ごし豆腐 普通牛乳	ハイハイ・米・車糖・ごま さつまいも アップルデニッシュ	しそ・焼きのり・ほうれんそう レモン・ぶなしめじ・葉ねぎ	動物肝・食塩 みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ [卵]鰹糸玉子
22	金	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 和風オムレツ [卵] さつまいもサラダ [卵] わかめと豆腐の味噌汁 パインゼリー	いもかりんとう 牛乳	鶏ひき肉・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	野菜せんべい・米・じゃがいも かたくり粉・さつまいも・車糖 [卵]マヨネーズ	にんじん・ほしひじき ブロッコリー・葉ねぎ レモン・ふなしめじ・葉ねぎ たまねぎ・きゅうり カットわかめ バイアブ飲料・寒天	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ・食塩
25	月	ハイハイ	七分つき玄米ごはん さばのこうみ焼き 高野豆腐の卵とじ [卵] 大根なます 豆腐と若布のすまし汁	ごま団子 牛乳	さば・煮り豆腐・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・普通牛乳 [卵]卵	ハイハイ・米・ごま・車糖 サラダ油	しょうが・にんじん グリーンピース・大根 カットわかめ・三つ葉	こいくちしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・動物肝 食塩・ごま団子
26	火	野菜せんべい	★郷土料理～宮崎～ 七分つき玄米ごはん チキン南蛮 [卵] かぼちゃの煮物 ざぶ汁 フルーツ：バナナ	厚焼き菓塩せんべい 牛乳	鶏むね・厚揚げ・普通牛乳 [卵]卵	野菜せんべい・米 てんぷら粉・サラダ油・車糖 塩せんべい・[卵]マヨネーズ	たまねぎ・かぼちゃ・きぬさや にんじん・生しいたけ・大根 白ねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ・動物肝 食塩・バセリ・うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし
27	水	鉄分入りせんべい	七分つき玄米ごはん こやナゲット 大根とさつまいもの炊いたん ごぼうと鮭の味噌汁 フルーツ：バナナ	オレンジゼリー 牛乳	煮り豆腐・シーチキン・豆乳 さつまいも揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	ハイハイ・米・薄力粉・車糖 サラダ油・焼きふ	たまねぎ・えだまめ・大根 葉ねぎ・バナナ オレンジ飲料・寒天	食塩・ケチャップ こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし まきまごぼう
28	木	ハイハイ	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き ひろろすの炊いたん 白菜と油揚げの味噌汁 フルーツ：オレンジ	ホットドック 牛乳	豚ロース・がんもどき・油揚げ 淡色辛みそ・ウインナー 普通牛乳	ハイハイ・米・サラダ油 車糖・ロールパン	しょうが・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・はくさい・葉ねぎ バレンシアオレンジ・キャベツ	うすくちしょうゆ・料理酒 みりん風調味料・だし ケチャップ・カレー粉
29	金	野菜せんべい	大豆入りカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト	焼きいもチーズおやき 牛乳	鶏ひき肉・だいず水煮缶詰 シーチキン・ヨーグルト プロセスチーズ・普通牛乳	野菜せんべい・米・じゃがいも 車糖・サラダ油・さつまいも オリブ油・ごま	なす・にんじん・たまねぎ キャベツ・きゅうり・レモン もも缶詰・みかん缶詰 パインアップル缶詰	カレー粉 片栗粉
30	土	鉄分入りせんべい	ミートスパゲティ マリネサラダ コンソメスープ フルーツ：オレンジ	醤油前餅 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 普通牛乳	ハイハイ・スパゲッティ、乾 塩せんべい	たまねぎ・にんじん・トマト きゅうり・もやし・ミートコン かいわれだいこん バレンシアオレンジ	ミートソース・マリネ液・だし だし

( [卵] : 7544-食品)

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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
425 kcal	16.3 g	14.5 g	205 mg	1.6 mg	121 μg	0.19 mg	0.24 mg	11 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。そば、落花生の入った食材は使用していません。