



9月給食だより



大須乳児保育園

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	月	昼食	こぎつね丼 ほうれん草のおかか和え ふのみそ汁	あげ・ナルト 花かつお 味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・白菜 ねぎ	精白米・上白糖・片栗粉 上白糖 切り麩(小麦)	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 餃子の皮でパンキンバイ	牛乳(乳)	南瓜	上白糖・ギョウザの皮(小麦)・キャノーラ油	
2	火	昼食	ご飯 赤魚のレモン風味焼き ビーフンのいりどり炒め 豚汁	赤魚 豚肉・味噌	ポッカレモン 玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン キャベツ・大根	精白米 上白糖・キャノーラ油 ビーフン・ごま油	みりん風・濃口醤油 濃口醤油・みりん風 だし汁
		3時	牛乳 オレンジ	牛乳(乳)	オレンジ		
3	水	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ もやし酢の物 さつまいものみそ汁	鶏肉 味噌	にんにく もやし・きゅうり・人参 干わかめ	精白米 片栗粉・キャノーラ油 上白糖・ごま油 さつまいも	料理酒・濃口醤油 酢・淡口醤油 だし汁
		3時	牛乳 バナナケーキ	牛乳(乳)	バナナ	小麦粉(小麦)・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
4	木	昼食	五目ラーメン 三度豆の和え物 黄桃缶	豚肉 竹輪	チンゲン菜・玉ねぎ・しめじ・コーン 三度豆・人参 黄桃缶	ラーメン(小麦) 上白糖	中華味・濃口醤油・みりん風・水 濃口醤油
		3時	牛乳 チヂミ	牛乳(乳)	玉ねぎ・ニラ・人参	小麦粉(小麦)・ごま油	食塩・だし汁・濃口醤油・酢
5	金	昼食	カレーライス キャベツのフレンチサラダ いちごヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト(乳)	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・赤パプリカ	精白米・じゃがいも・キャノーラ油 上白糖・キャノーラ油 ストロベリージャム・上白糖	とろけるカレー甘口(小麦)・水 酢・食塩
		3時	牛乳 青りんごゼリー	牛乳(乳)			カップゼリーの素青りんご・水
8	月	昼食	ご飯 めばるのみそ煮 小松菜ののり和え 豆腐のすまし汁	メバル・味噌 豆腐	しょうが 小松菜・キャベツ・人参・きざみのり ねぎ	精白米 上白糖 上白糖	食塩・料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 お好みマカロニ	牛乳(乳) 花かつお		マカロニ(小麦)	トンカツソース
9	火	昼食	ご飯 豚肉のしぐれ煮 ポテトサラダ 白菜のみそ汁	豚肉 ツナ缶 あげ・味噌	ごぼう・玉ねぎ・人参・しょうが・ねぎ きゅうり・コーン 白菜	精白米 上白糖 じゃがいも・マヨドレ	濃口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 ココアプリン	牛乳(乳)			プリンの素(乳)・水・純ココア
10	水	昼食	ご飯 鶏肉のオーロラ焼き 大根のポン酢和え キャベツのスープ	鶏肉	大根・ブロッコリー・人参 キャベツ・玉ねぎ	精白米 マヨドレ・キャノーラ油	食塩・ケチャップ 味ぽん コンソメ・水
		3時	牛乳 ドーナツ	牛乳(乳)		小麦粉(小麦)・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
11	木	昼食	冷やしきつねうどん ごぼうのごま炒め バナナ	あげ さつまあげ	干わかめ ごぼう・三度豆・人参 バナナ	うどん(小麦) 白ごま・上白糖・ごま油	天かす(小麦)・めんつゆ・水 濃口醤油
		3時	お茶 ゆかりおにぎり		ゆかり	精白米	
12	金	昼食	ご飯 八宝菜 春雨の和え物 わかめスープ	豚肉・ナルト カニカマ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・しょうが きゅうり もやし・干わかめ	精白米 片栗粉 緑豆春雨・上白糖・ごま油	濃口醤油・みりん風・中華味・食塩・水 濃口醤油 中華味・水
		3時	牛乳 スイートポテト	牛乳(乳) 牛乳(乳)		さつまいも・上白糖・マーガリン(乳)	
16	火	昼食	高野豆腐のそぼろ丼 ひじきの煮物 玉ねぎのみそ汁	高野豆腐・合ミンチ さつまあげ 味噌	人参・きぬさや・糸こんにゃく・しょうが ひじき・人参・コーン 玉ねぎ・ねぎ	精白米・キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖	だし汁・濃口醤油・みりん風 濃口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 青のりポテト	牛乳(乳)	あおのり	シュースtring・キャノーラ油	食塩

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
17	水	昼食	ちらし寿司 チンゲン菜のごま和え かぼちゃのみそ汁	ピンクテンブ・竹輪・玉子(卵) ツナ缶 味噌	人参・こんにゃく・干しいたけ・きぬさや チンゲン菜・白菜・人参 南瓜・干わかめ	精白米・上白糖 上白糖・白ごま	酢・食塩・濃口醤油・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 ブドウゼリー	牛乳(乳)			カップゼリーの素ブドウ・水
18	木	昼食	和風スパゲティ お豆のサラダ みかん缶	ツナ缶 大豆	玉ねぎ・ピーマン・人参・しめじ 三度豆・人参 みかん缶	スパゲッティ(小麦)・キャノーラ油 上白糖・ごま油	濃口醤油・淡口醤油・みりん風 濃口醤油
		3時	お茶 たぬきおにぎり	花かつお	ねぎ	精白米	天かす(小麦)・濃口醤油・みりん風
19	金	昼食	ご飯 白身魚の揚げ浸し マカロニサラダ もやしのみそ汁	タラ 味噌	人参・きゅうり もやし・小松菜	精白米 片栗粉・キャノーラ油・上白糖 マカロニ(小麦)・マヨドレ	料理酒・食塩・コショウ・淡口醤油・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 オレンジ蒸しパン	牛乳(乳)		小麦粉(小麦)・上白糖・キャノーラ油・マーメイドジャム	ベーキングパウダー・水
22	月	昼食	麦入りわかめご飯 めばるの照り焼き 干切大根の煮物 ほうれん草のみそ汁	メバル あげ 味噌	炊き込みわかめ 干切り大根・人参・グリーンピース ほうれん草・人参	精白米・押麦 上白糖・キャノーラ油 上白糖	 料理酒・濃口醤油・みりん風 だし汁・みりん風・濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 ココアクッキー	牛乳(乳)		小麦粉(小麦)・上白糖・キャノーラ油	純ココア
24	水	昼食	醤油ラーメン ブロッコリーの和え物 梨のコンポート	豚肉 ナルト	白菜・チンゲン菜・人参 ブロッコリー・人参 梨	ラーメン(小麦)・ごま油 上白糖	中華味・淡口醤油・水 濃口醤油
		3時	お茶 青菜おにぎり		菜めしの素	精白米	
25	木	昼食	ご飯 ササミフライ 野菜サラダ 大根のみそ汁	ささみ 味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・人参 大根・干わかめ	精白米 小麦粉(小麦)・パン粉(小麦)・キャノーラ油 マヨドレ	食塩・トンカツソース だし汁
		3時	牛乳 みたらしかぼちゃ	牛乳(乳)	南瓜	片栗粉・キャノーラ油・上白糖	濃口醤油・水
26	金	昼食	ご飯 マーボー豆腐 小松菜の塩昆布和え 白菜のスープ	豆腐・合ミンチ・赤だし味噌	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ 小松菜・もやし・人参・さひき昆布 白菜・しめじ	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 ごま油	濃口醤油 濃口醤油 中華味・水
		3時	牛乳 フルーツポンチ	牛乳(乳)	パイナップル・黄桃缶・バナナ		
29	月	昼食	五目チャーハン チンゲン菜とちくわの和え物 豆腐のスープ	豚肉 竹輪 豆腐	 玉ねぎ・人参・干しいたけ・ねぎ チンゲン菜・キャベツ・人参 干わかめ	精白米・ごま油 上白糖	中華味・食塩・濃口醤油 濃口醤油 中華味・水
		3時	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳(乳)		小麦粉(小麦)・上白糖・キャノーラ油・さつまいも	ベーキングパウダー・水
30	火	昼食	ご飯 あじのカレーパン粉焼き ひじきのサラダ 玉ねぎのスープ	アジ	パセリ ひじき・きゅうり・コーン・人参 玉ねぎ・小松菜	精白米 パン粉(小麦)・キャノーラ油 マヨドレ	食塩・コショウ・カレー粉 コンソメ・水
		3時	牛乳 ふのラスク	牛乳(乳)		切り麩(小麦)・マーガリン(乳)・上白糖	

1~2歳栄養価の平均 エネルギー(エ) 425kcal たんぱく質(た) 14.9g 脂質(脂) 12.3g 食塩相当量(食塩) 1.6g

★都合により、献立を一部変更することがありますがご了承ください。

★土曜日はパン給食またはお弁当です

★()内は小麦、卵、乳を含む製品です。

★マヨドレは卵不使用のマヨネーズタイプのドレッシングです。

★10時おやつのお菓子は園より提供になります。

