

令和5年

9月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	金	牛乳 バナナ	ごはん マーボ茄子 もやし和え わかめスープ	豆腐 豚挽 玉葱 なす ねぎ にんにく 生姜 ごま油 片栗粉 もやし きゅうり 人参	牛乳 蒸しとうもろこし		451 kcal 18.3 g	438 kcal 17.6 g
2	土	麦茶 ウエハース	ガーリックライス シーチキンサラダ 人参スープ	米 人参 玉葱 ピーマン ハココン にんにく ツナ缶 キャベツ きゅうり 人参 レモン マヨレ 人参 玉葱	牛乳 みかんゼリー カルシウムせんべい		362 kcal 9.7 g	439 kcal 12.1 g
4	月	麦茶 ヨーグルト (イチゴジャム)	ごはん キャベツと豚肉の蒸し煮 切り干しサラダ 味噌汁	豚もも にんにく キャベツ 玉葱 人参 切り干し大根 人参 きゅうり ごま油 じゃが芋 玉葱	牛乳 クラッカーサンド バナナ	クラッカー いちごジャム クリームチーズ	460 kcal 17 g	499 kcal 17.4 g
5	火	牛乳 オレンジ	レーズンツイスト チキンのトマト煮 ポテトサラダ もやしスープ	鶏もも キャベツ 玉葱 人参 トマト缶 パセリ じゃが芋 ミックスベジタブル マヨレ もやし ニラ	麦茶 ひじきおむすび	米 ひじき 人参 油揚げ のり	371 kcal 15.8 g	356 kcal 14.5 g
6	水	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉とピーマンの味噌煮 ひじきサラダ すまし汁	豚もも ピーマン 赤ピーマン もやし 生姜 ひじき 鶏むね 大豆 人参 すりごま マヨレ 焼き麩 ねぎ	牛乳 ふかし芋	さつまい芋	503 kcal 21.7 g	505 kcal 21.5 g
7	木	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉の甘辛煮 キャベツとインゲンのおかか和え 味噌汁	手羽元 ねぎ 生姜 キャベツ 人参 いんげん かつお節 茄子 玉葱	牛乳 ココアワッフル カルシウムせんべい カルテツいわしおかき		523 kcal 20.3 g	517 kcal 19.4 g
8	金	牛乳 梨	ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 チンゲン菜の炒め風サラダ 味噌汁	生揚げ 豚もも じゃが芋 人参 しめじ チンゲン菜 人参 もやし しらす干し ごま油 えのき 舞茸	麦茶 バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト コーンフレーク	383 kcal 16.1 g	379 kcal 15.0 g
9	土	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 豚肉の生姜焼き 和風サラダ 味噌汁	豚ロース 生姜 キャベツ きゅうり わかめ ごま 花麩 玉葱	牛乳 ケーキドーナッツ		439 kcal 19.1 g	528 kcal 23.1 g
11	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	ごはん 鮭のきのこソースがけ こふき芋 キャベツスープ	鮭 えのき しめじ 人参 ピーマン ごま油 片栗粉 じゃが芋 パセリ キャベツ 玉葱 パセリ	牛乳 イチゴ蒸しパン	ドーナツ粉 牛乳 卵 ミラフル	412 kcal 20 g	487 kcal 23.3 g
12	火	牛乳 オレンジ	カレーライス トマトサラダ バナナ	米 豚もも じゃが芋 玉葱 人参 カレールウ トマト キャベツ きゅうり チーズ	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティ キャベツ しらす にんにく	528 kcal 19.9 g	548 kcal 19.7 g
13	水	牛乳 バナナ	バターロール レバー入りポークビーンズ もやしのじゃこ和え 冬瓜スープ	豚挽 豚レバー 人参 玉葱 じゃが芋 水煮大豆 グリンピース もやし 人参 きゅうり ごま しらす 冬瓜 しめじ 片栗粉	牛乳 フルーツゼリー ウエハース カルテツいわしおかき		475 kcal 22.9 g	451 kcal 22.5 g
14	木	牛乳 ぶどう	ごはん 豆腐の中華煮 大根炒め風サラダ ユイミンコン	豆腐 豚もも 人参 キャベツ チンゲン菜 舞茸 ごま油 片栗粉 切り干し大根 しらす ごま油 青のり 卵 クリームコーン 人参 いんげん 片栗粉	麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ	コーンフロスト 牛乳	486 kcal 20.5 g	496 kcal 20.5 g
15	金	牛乳 バナナ	ごはん お好み焼きハンバーグ さつまい芋のごま和え チンゲン菜スープ	豚挽 玉葱 パン粉 豆乳 キャベツ マヨレ 青のり かつお節 さつまい芋 ごま チンゲン菜 人参	牛乳 お楽しみおやつ		529 kcal 20.6 g	539 kcal 20.6 g