

つくし保育園 2022年9月 幼児食献立表前半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
1	木	牛乳	ごはん 鶏肉の甘だれ焼き 切干のツナ煮 みそ汁(かぼちゃ・にんじん)	ひじきおにぎり	牛乳 鶏もも肉 ツナ 水炊缶 米みそ (淡色辛みそ) ゆで 大豆	米 砂糖 白いりご ま ごま油 油	にんにく たまねぎ 切干大根 コーン かぼちゃ にんじん ひじき	しょうゆ みりん 酒 水 かつお・昆 布だし汁 かつおだ し汁	Ene.: 528kcal P: 20g F: 16.6g C: 71.3g Ca: 278mg 食塩相当量: 1.3g	乳 鶏肉 大豆 ごま
2	金	牛乳	豚汁うどん 青のりポテト チンゲン菜の納豆和え りんご	ござかなチャーハン	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡 色辛みそ) 挽きわ り納豆 食べる小魚	干しうどん 油 じゃがいも ごま油 米	だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ あ おのり チンゲンサ イ りんご	かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene.: 468kcal P: 19.4g F: 13.7g C: 64.7g Ca: 339mg 食塩相当量: 2.5g	小麦 乳 りんご 豚 肉 大豆 ごま
3	土	お茶	ごはん 鶏肉じゃが れんこんとにんじんの金平 みそ汁(生揚げ・玉ねぎ)	市販お菓子	鶏むね肉 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 じゃが いも 砂糖 油	たまねぎ にんじん れんこん	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だ し汁 麦茶	Ene.: 448kcal P: 17.9g F: 7.6g C: 74.9g Ca: 173mg 食塩相当量: 1.4g	鶏肉 大豆
4	日	保育園お休み								
5	月	牛乳	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃのサラダ(ドレッシング) みそ汁(じゃがいも・にんじん)	ミートスパ	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 鶏むね肉	米 砂糖 油 じゃ がいも スパゲティ 小麦粉	しょうが かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん	しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布だ し汁 ケチャップ 中濃ソース 食塩 水	Ene.: 498kcal P: 22.4g F: 13.7g C: 68.3g Ca: 251mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 大豆
6	火	牛乳	ドライカレー ごぼうとれんこんのマヨサラダ すまし汁(にんじん・わかめ)	オレンジゼリー	牛乳 豚むね肉	米 油 砂糖 マヨ ネーズ	にんにく しょうが た まねぎ にんじん ピ ーマン トマトピュー レ ごぼう れんこん コーン カ ット わかめ オレンジジュ ース 粉かてん	カレー粉 コンソメ 中濃ソース しょう ゆ かつおだし汁 食塩 水	Ene.: 461kcal P: 15.6g F: 15.8g C: 63.2g Ca: 272mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 オレンジ りんご 鶏肉 豚肉 大豆
7	水	牛乳	食パン チキンチャップ キャベツとにんじんのコーンサラダ 豆乳ポターシュ(こまつな・ベー コン)	菜めしにぎり	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 豆乳	食パン 片栗粉 油 砂糖 米	たまねぎ キャベツ にんじん コーン こまつな クリーム コーン	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょう ゆ 酒 水 酢 コ ンソメ 菜めし	Ene.: 491kcal P: 19.8g F: 19g C: 58.2g Ca: 279mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆
8	木	牛乳	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのごま和え みそ汁(玉ねぎ・なす)	あずきかん(豆乳) Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳 ゆであずき缶	米 砂糖 油 白 いりごま Oisixお 野菜せんべい	たまねぎ にんじん えのきたけ ブロッ コリー なす 粉か てん	しょうゆ みりん かつおだし汁 かつ お・昆布だし汁 水	Ene.: 475kcal P: 19.6g F: 14.6g C: 65.6g Ca: 311mg 食塩相当量: 1.4g	乳 豚肉 大豆 ごま
9	金	牛乳	ごはん 鯉のフライ こまつなのナムル みそ汁(はくさい・にら)	さといもきなこ団子	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ) きな 粉	米 小麦粉 パン粉 揚げ油 ごま油 白 いりごま さといも 片栗粉 砂糖	こまつな もやし はくさい にら	水 中濃ソース しょうゆ かつお・ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 542kcal P: 22.2g F: 14.9g C: 79.4g Ca: 317mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 さけ りん ご 大豆 ごま
10	土	お茶	ごはん 鶏ももとじゃがいもの煮物 はくさいの海苔和え みそ汁(だいこん・わかめ)	市販お菓子	鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂 糖 油	はくさい にんじん 病きのり だいこん カットわかめ	しょうゆ かつお・ 昆布だし汁	Ene.: 463kcal P: 16.8g F: 14.6g C: 64.1g Ca: 263mg 食塩相当量: 1.2g	鶏肉 大豆
11	日	保育園お休み								
12	月	牛乳	ふりかけごはん さばの香味焼き きゅうりとにんじんの酢の物 みそ汁(じゃがいも・しめじ)	おからクッキー	牛乳 かつお節 さ ば 米みそ(淡色辛 みそ) 豆乳 おか らパウダー	米 白いりごま 砂 糖 じゃがいも 油 ホットケーキ粉	ねぎ しょうが きゅうり にんじん しめじ	しそふりかけ しょ うゆ 酢 かつお・ 昆布だし汁	Ene.: 522kcal P: 19.6g F: 20.7g C: 62.4g Ca: 288mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 さば 大豆 ごま
13	火	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのナムル 中華スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	お好み焼き	牛乳 木綿豆腐 豚 ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ) 豚肉(も も) かつお節	米 油 砂糖 片栗 粉 ごま油 白いり ごま 小麦粉	ねぎ にんじん ピーマン ブロッ コリー たまねぎ ほ うれんそう キャ ベツ コーン	しょうゆ 酒 水 中華だし汁 食塩 中濃ソース	Ene.: 474kcal P: 18.4g F: 16.9g C: 59.4g Ca: 291mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 りんご 牛 肉 鶏肉 豚肉 ぜ ら 大豆 ごま
14	水	牛乳	ごはん かれいの煮つけ こまつなとにんじんのおかか和え みそ汁(キャベツ・ごぼう)	揚げパン	牛乳 かれい かつ お節 米みそ(淡色 辛みそ) きな粉	米 砂糖 コッパ ン 揚げ油	しょうが こまつな にんじん キャベツ ごぼう	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 食 塩	Ene.: 437kcal P: 19g F: 12.2g C: 61.6g Ca: 311mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 大豆
15	木	牛乳	ごはん 鶏肉の甘だれ焼き ひじきのハムサラダ みそ汁(さといも・えのき)	レーズン蒸しパン	牛乳 鶏もも肉 ハ ム 米みそ(淡色辛 みそ) 豆乳	米 砂糖 油 さ といも ホットケー キ粉	にんにく たまねぎ ひじき だいこん にんじん えのきた け 干しぶどう	しょうゆ みりん 酒 食塩 酢 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 500kcal P: 18.7g F: 17.9g C: 63.9g Ca: 272mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆

給食MEMO
 スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋……そして「食欲の秋」がとうとうやってきました。
 9/1(木)の「防災の日」にちなみ「切干のツナ煮」。また、十五夜にちなんで「さといもきなこ団子」と行事食が続きます。そして、今月の食育テーマである「かつお節」も普段より少し多めに取り入れています。「出汁(だし)」にも欠かせないかつお節。毎日の給食を通して子どもたちと食のお話をするきっかけの1つになりましたら幸いです。
 ☆仕入れの都合上、食材はしめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。マヨネーズは卵除去のものを使用しています。☆

つくし保育園 2022年9月 幼児食献立表後半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
16	金	牛乳	豚汁うどん 青のりポテト チンゲン菜の納豆和え バナナ	ござかなチャーハン	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 挽きわり納豆 食べる小魚	干しうどん 油 じゃがいも ごま油 米	だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ あ おりの チンゲンサ イ バナナ	かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene: 468kcal P: 19.4g F: 13.7g C: 64.7g Ca: 33.9mg 食塩相当量: 2.5g	小麦 乳 バナナ 豚 肉 大豆 ごま
17	土	お茶	ごはん 鶏肉じゃが れんこんとにんじんの金平 みそ汁(生揚げ・玉ねぎ)	市販お菓子	鶏むね肉 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 ジャが いも 砂糖 油	たまねぎ にんじん れんこん	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だ し汁 麦茶	Ene: 448kcal P: 17.9g F: 7.6g C: 74.9g Ca: 17.3mg 食塩相当量: 1.4g	鶏肉 大豆
18	日	保育園お休み								
19	月	敬老の日								
20	火	牛乳	ドライカレー ごぼうとれんこんのマヨサラダ すまし汁(にんじん・わかめ)	オレンジゼリー	牛乳 豚ひき肉	米 油 砂糖 マヨ ネーズ	にんにく しょうが たま ねぎ にんじん ビーマ ン トマトピューレー ご ぼう れんこん コーン カ ットわかめ オレンジジュ ース 粉かてん	カレー粉 コンソメ 中濃ソース しょう ゆ かつおだし汁 食塩 水	Ene: 461kcal P: 15.5g F: 15.8g C: 63.2g Ca: 27.2mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 オレンジ りんご 鶏肉 豚肉 大豆
21	水	牛乳	食パン チキンチャップ キャベツとにんじんのコーンサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ベー コン)	菜めしにぎり	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 豆乳	食パン 片栗粉 油 砂糖 米	たまねぎ キャベツ にんじん コーン こまつな クリーム コーン	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょう ゆ 酒 水 酢 コ ンソメ 菜めし	Ene: 491kcal P: 19.5g F: 19g C: 58.2g Ca: 27.9mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆
22	木	牛乳	ごはん 肉豆腐 フロッコリーのこま和え みそ汁(玉ねぎ・なす)	あずきかん(豆乳) Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳 ゆであずき缶	米 砂糖 油 白 いりごま Oisixお野 菜せんべい	たまねぎ にんじん えのきたけ フロッ コリー なす 粉か てん	しょうゆ みりん かつおだし汁 かつ お・昆布だし汁 水	Ene: 475kcal P: 19.6g F: 14.6g C: 65.6g Ca: 31.1mg 食塩相当量: 1.4g	乳 豚肉 大豆 ごま
23	金	秋分の日								
24	土	お茶	ごはん 鶏ももとじゃがいもの煮物 はくさいの海苔和え みそ汁(だいこん・わかめ)	市販お菓子	鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 ジャがいも 砂 糖 油	はくさい にんじん 焼きのり だいこん カットわかめ	しょうゆ かつお・ 昆布だし汁	Ene: 463kcal P: 16.8g F: 14.6g C: 64.4g Ca: 26.3mg 食塩相当量: 1.2g	鶏肉 大豆
25	日	保育園お休み								
26	月	牛乳	ふりかけごはん さばの香味焼き きゅうりとにんじんの酢の物 みそ汁(じゃがいも・しめじ)	おからクッキー	牛乳 かつお節 さ ば 米みそ(淡色辛 みそ) 豆乳 おか らパウダー	米 白いりごま 砂 糖 ジャがいも 油 ホットケーキ粉	ねぎ しょうが きゅうり にんじん しめじ	しそふりかけ しょ うゆ 酢 かつお・ 昆布だし汁	Ene: 522kcal P: 19.5g F: 20.7g C: 62.4g Ca: 28.8mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 さば 大豆 ごま
27	火	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 フロッコリーのナムル 中華スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	お好み焼き	牛乳 木綿豆腐 豚 ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ) 豚肉(も も) かつお節	米 油 砂糖 片栗 粉 ごま油 白いり ごま 小麦粉	ねぎ にんじん ビーマン フロッコ リー たまねぎ ほ うれんそう キャ ベツ コーン	しょうゆ 酒 水 中華だしの素 食塩 中濃ソース	Ene: 474kcal P: 18.4g F: 16.9g C: 59.4g Ca: 29.1mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 りんご 牛 肉 鶏肉 豚肉 せ ら ちん 大豆 ごま
28	水	牛乳	ごはん かれのいの煮つけ こまつなとにんじんのおかか和え みそ汁(キャベツ・ごぼう)	揚げパン	牛乳 かれい かつ お節 米みそ(淡色 辛みそ) きな粉	米 砂糖 コッパ ン 揚げ油	しょうが こまつな にんじん キャベツ ごぼう	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 食 塩	Ene: 437kcal P: 19g F: 12.2g C: 61.6g Ca: 31.1mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 大豆
29	木	牛乳	ごはん 鶏肉の甘だれ焼き ひじきのハムサラダ みそ汁(さといも・えのき)	レーズン蒸しパン	牛乳 鶏もも肉 ハ ム 米みそ(淡色辛 みそ) 豆乳	米 砂糖 油 さ といも ホットケー キ 粉	にんにく たまねぎ ひじき だいこん にんじん えのきた け 干しぶどう	しょうゆ みりん 酒 食塩 酢 かつ お・昆布だし汁	Ene: 500kcal P: 18.7g F: 17.9g C: 63.9g Ca: 27.2mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆
30	金	牛乳	さかなさんライス 鶏のから揚げ(おかか) かぼちゃのマヨサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・こまつな)	りんごケーキ	牛乳 鶏もも肉 か つお節	米 片栗粉 揚げ油 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 油	にんじん しょうが かぼちゃ たまねぎ きゅうり こまつな りんご レモン果汁	食塩 ケチャップ しょうゆ 酒 水 コンソメ ベーキン グパウダー	Ene: 518kcal P: 19.2g F: 17.1g C: 63.7g Ca: 28.9mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 りんご 鶏肉 大豆