

# 9月給食献立表

上鳥羽保育園  
2021年9月

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 水	ごはん 鮭のムニエル 春雨サラダ スープ	ごはん/★薄力粉/サ ラダ油/緑豆はるさめ /上白糖/★無塩バ ター	★しろさけ/★ローズ ハム/★たまご/★牛 乳	きゅうり/にんじん/ えのきたけ/チンゲン ツアイ/西洋かぼちゃ	牛乳 南瓜マフィン ☆	1食分 - 559 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.1 g
2 16 木	ガパオライス ナムル スープ	ごはん/三温糖/なた ね油/★ごま(いり) /★黒ごま(いり) / 上白糖	★豚ひき肉/★米みそ (淡色辛みそ)/★たま ご/★牛乳	にんじん/玉葱/青 ピーマン/ブロッコリー/ もやし/きゅうり/と うもろこし(冷凍) / レタス	黒ごまプリン ☆	1食分 - 449 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.0 g
3 17 金	ロールパン クリームシチュー ハムサラダ	★ロールパン/じゃが いも/サラダ油/★薄 力粉/★カステラ	★鶏若鶏肉モモ(皮な し)/★牛乳/★ロー スハム	玉葱/にんじん/キャ ベツ/きゅうり	牛乳 カステラ	1食分 - 555 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.2 g
4 18 土	カレーうどん 梨	★うどん(ゆで)/かた くり粉	★和牛モモ(脂肪な し) /★油揚げ/★牛 乳	玉葱/にんじん/青ね ぎ/日本なし	牛乳 ぼたぼた焼き	1食分 - 517 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
6 / 月	ごはん 野菜のチャプチェ スープ	ごはん/緑豆はるさめ /三温糖/ごま油/上 白糖/★薄力粉	★豚ロース(脂身付き) /★たまご/★絹ごし 豆腐/★クリームチー ーズ/★カラム(乳脂肪・植 物性脂肪)	にんじん/玉葱/青 ピーマン/干し椎茸/ レモン(果汁、生)	チーズケーキ ☆	1食分 - 513 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 0.7 g
7 21 火	ごはん すき焼き風煮 味噌汁	ごはん/じゃがいも/ 板こんにやく/三温糖	★和牛肩ロース(脂肪 なし) /★焼き豆腐/ カットわかめ/★油揚 げ/★米みそ(淡色辛 みそ)/★牛乳	にんじん/玉葱/はく さい/ねぎ	牛乳 ぱりんこ	1食分 - 564 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.4 g
8 22 水	ごはん さんまの塩焼き ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁	ごはん/★マヨネーズ (全卵型) /上白糖	さんま/干ひじき(ア ジ缶、乾) /えんどう (ゆで) /★米みそ(淡 色辛みそ) /★豚、ゼラ チン	キャベツ/とうもろこ し(冷凍) /にんじん /ほうれんそう/玉葱 /ぶなしめじ/★もも (缶詰果肉) /レモン	ピーチゼリー ☆	1食分 - 643 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 0.9 g
9 30 木	栗ご飯 平天の煮付け 味噌汁	水稲穀粒(精白米) /日 本ぐり/三温糖/ごは ん	★さつま揚げ/★厚揚 げ/★米みそ(淡色辛 みそ) /★牛乳/あず き(こし)	にんじん/グリーンピー ス(冷凍) /こまつな	牛乳 おはぎ ☆	1食分 - 633 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 3.0 g
10 24 金	食パン 豚肉とキャベツの ごま味噌スープ 酢味噌和え	★食パン(市販品) / じゃがいも/板こんに やく/上白糖	★豚肩ロース(脂身付) /★木綿豆腐/★米み そ(淡色辛みそ) /★油 揚げ/★米みそ(甘み そ) /★牛乳	にんじん/ほんしめじ /キャベツ/玉葱/ね ぎ/ブロッコリー/カ リフラワー	牛乳 プチセサミ	1食分 - 520 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.9 g
11 25 土	親子うどん しゅうまい	★うどん(生)	★鶏若鶏肉胸(皮付き) /★焼き抜きかまぼこ /★たまご/★牛乳	にんじん/青ねぎ	牛乳 クッキー	1食分 - 590 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 5.1 g
13 27 月	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 味噌汁	ごはん/サラダ油/★ マヨネーズ(卵黄型) /★食パン(市販品)	★豚ばら(脂身付) /★ ウィンナー/★米みそ (淡色辛みそ) /★牛乳 /まぐろ缶詰(油漬フレ グイト)	玉葱/キャベツ/にん じん/りょうとうもや し/青ピーマン/しょ うが/ブロッコリー (ゆで)	牛乳 ツナマヨトースト ☆	1食分 - 610 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g
14 28 火	ごはん 切干大根の煮物 味噌汁	ごはん/三温糖	★鶏成鶏肉モモ(皮な し) /★油揚げ/★米 みそ(淡色辛みそ) /★ 牛乳	切干しだいこん/にん じん/キャベツ/りよ くとうもやし	牛乳 リッツクラッカー	1食分 - 521 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.1 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)