

9月給食献立表

上鳥羽保育園
2022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 木	きのごはん 五目大豆 味噌汁	ごはん／板こんにやく ／三温糖／さつまいも ／上白糖	★油揚げ／★豚ロース （脂身付き）／★大豆 （国産、ゆで）／★焼き 竹輪／こんぶ／★米み そ（淡色辛みそ）／★ 豚、ゼラチン	えのきたけ／干し椎茸 ／ほんしめじ／にんじ ん／れんこん／★もも （缶詰果肉）／レモン	牛乳 ハムトースト ☆	エネルギー - 519 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.0 g
2 16 30 金	食パン 豚とキャベツのゴマ味噌スープ 南瓜サラダ	★食パン（市販品）／ じゃがいも／板こんに やく／★マヨネーズ （全卵型）	★豚肩ロース（脂身付 き）／★木綿豆腐／★米み そ（淡色辛みそ）／★牛 乳	にんじん／ほんしめじ ／キャベツ／玉葱／ね ぎ／日本かぼちゃ／ きゅうり	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー - 531 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.0 g
3 17 土	ニラ玉うどん パイ	★うどん（ゆで）	★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／にら／パイ ンアップル（缶詰）	牛乳 プチうす焼き	エネルギー - 472 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.6 g
5 月	ごはん 肉豆腐 味噌汁	ごはん／★竹輪ふ／サ ラダ油／三温糖	★豚肩ロース（脂身付 き）／★木綿豆腐／★たま ご／★米みそ（淡色辛 みそ）／★牛乳	にんじん／ねぎ／玉葱 ／にら／えだまめ	牛乳 えだまめ ☆	エネルギー - 510 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.3 g
6 20 火	ごはん 鶏の梅子煮焼き たたききゅうり 味噌汁	ごはん／上白糖／ごま 油	★鶏若鶏肉モモ（皮付 き）／★プロセスチー ズ／★米みそ（淡色辛 みそ）／★牛乳	しょうが／梅干し（調 味漬）／きゅうり／だ いこん／にんじん／西 洋かぼちゃ／ぶなしめ じ	牛乳 マリー	エネルギー - 579 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.1 g
7 21 水	ごはん さんまの塩焼き ほうれん草の白和え 味噌汁	ごはん／★ごま（い り）／上白糖／さつま いも／★薄力粉／白玉 粉	さんま／★木綿豆腐／ ★米みそ（淡色辛みそ） ／★牛乳	ほうれんそう／にんじ ん／こまつな／なめこ	牛乳 鬼まんじゅう ☆	エネルギー - 584 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 27.9 g 食塩相当量 1.2 g
8 22 木	栗ご飯 平天の煮付け 味噌汁	ごはん／日本ぐり／三 温糖／じゃがいも／★ マヨネーズ（全卵型） ／★食パン（市販品）	★さつま揚げ／★米み そ（淡色辛みそ）／★牛 乳／★ロースハム	にんじん／グリーンピー ス（冷凍）／だいこん	ピーチゼリー ☆	エネルギー - 508 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 2.4 g
9 金	レーズンパン オムレツ 豆腐サラダ スープ	★レーズンパン／じゃ がいも／★有塩バター ／★大豆油／三温糖	★豚ひき肉／★たまご ／★絹ごし豆腐／★牛 乳	にんじん／青ピーマン ／玉葱／ぶなしめじ／ だいこん／きゅうり／ えのきたけ／チンゲン ツアイ	牛乳 リッツクラッカー	エネルギー - 536 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 2.0 g
10 24 土	ジャージャー麺 梨	★うどん（ゆで）／三温 糖	★豚ひき肉／★米みそ （赤色辛みそ）／★牛乳	にんじん／玉葱／しょ うが／日本なし	牛乳 プチセサミ	エネルギー - 460 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 0.9 g
12 26 月	ごはん 八宝菜 スープ	ごはん／かたくり粉／ 上白糖／★薄力粉	★豚肩（脂身付き）／★ず るめいか／★うずら卵 （水煮缶詰）／わかめ（乾 燥、水戻し）／★絹ごし豆 腐／★牛乳／★クリーム チーズ／★カラム（乳脂肪： 植物性脂肪）／★たまご	にんじん／はくさい／ 玉葱／★たけのこ（ゆ で）／ねぎ／しょうが ／レモン（果汁、生）	牛乳 チーズケーキ ☆	エネルギー - 569 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 25.0 g 食塩相当量 1.2 g
13 27 火	ごはん 牛肉と厚揚げの卵とじ すまし汁	ごはん／板こんにやく ／三温糖	★厚揚げ／★たまご ／★和牛肩ロース（脂身 付き）／★牛乳	はくさい／にんじん ／だいこん／ほうれんそ う	牛乳 満月ボン	エネルギー - 508 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.2 g
14 28 水	ごはん 鮭のムニエル 人参しりしり スープ	ごはん／★薄力粉／サ ラダ油／ごま油／★白 ごま（いり）	★しろさけ／まぐろ缶 詰（油漬フレーク）／★ ベーコン／★牛乳／あ ずき（こし）	にんじん／はくさい ／★だいずもやし	牛乳 おはぎ ☆	エネルギー - 551 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 0.8 g

（★アレルギー除去対象食品）

（☆手作りおやつ）