

9月給食献立表

上鳥羽保育園
2023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 金	フランスパン 豚とキャベツの ごま味噌スープ かぼちゃサラダ	フランスパン／さつまいも／板こんにやく／★白ごま(いり)／じゃがいも／★マヨネーズ(全卵型)	★豚モモ(赤肉)／★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／日本なし	牛乳 梨 ☆	1食分 - 491 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.3 g
2 16 30 土	ジャージャー麺 梨	★うどん(ゆで)／三温糖／★プレミックス粉(ホットケーキ用)／サラダ油	★豚ひき肉／★米みそ(赤色辛みそ)／★牛乳／★たまご	にんじん／玉葱／きゅうり／チンゲンツァイ／日本なし	牛乳 ドーナツ	1食分 - 437 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.5 g
4 ／ 月	ごはん 豆腐ナゲット キャベツのおかか和え 味噌汁	ごはん／★薄力粉／★パン粉(乾燥)／★マヨネーズ(全卵型)／さつまいも	★鶏若鶏肉ひき肉／★木綿豆腐／★たまご／かつお加工品(かつお節)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★フランスパン	玉葱／キャベツ／こまつな／にんじん／ぶなしめじ	牛乳 フランクフルト ☆	1食分 - 551 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 1.8 g
5 ／ 火	ごはん ブルコギ スープ	ごはん／じゃがいも／★白ごま(いり)／三温糖	★和牛モモ(脂身付き)／★厚揚げ／★牛乳／干ひじき(ステン以釜、乾)	玉葱／にんじん／にら／チンゲンツァイ	5日 19日 牛乳 ひじきのおにぎり ☆	1食分 - 550 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.7 g
6 20 水	ごはん カレイのコーンマヨ焼き 春雨サラダ 味噌汁	ごはん／★マヨネーズ(全卵型)／普通はるさめ(乾)／上白糖／★薄力粉／サラダ油	まがれい／★ロースハム／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳	とうもろこし(冷凍)／きゅうり／にんじん／玉葱／ほうれんそう／いちごジャム(高糖度)	牛乳 いちご蒸しパン ☆	1食分 - 555 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.3 g
7 21 木	きのこごはん じゃが芋と切干大根の煮物 味噌汁	ごはん／じゃがいも／三温糖	★油揚げ／★鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／あずき(こし)	えのきたけ／ほんしめじ／にんじん／切干しだいこん／こまつな／玉葱	牛乳 おはぎ ☆	1食分 - 584 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.9 g
8 22 金	食パン ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ スープ	★食パン(市販品)／★スパゲティ／三温糖／★マヨネーズ(全卵型)	★豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／★牛乳	にんじん／玉葱／パセリ／トマト缶詰(ホール)／ブロッコリー／カリフラワー／とうもろこし(冷凍)／りょうくとうもやし	牛乳 プチうす焼き	1食分 - 586 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.1 g
9 ／ 土	鶏そぼろうどん しゅうまい	★うどん(ゆで)／★カステラ	★鶏若鶏肉ひき肉／★たまご／★焼き抜きかまぼこ／★牛乳	ほうれんそう／にんじん	牛乳 カステラ	1食分 - 466 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.0 g
11 25 月	ごはん 手羽元の甘辛煮 味噌汁	ごはん／三温糖／上白糖／★薄力粉	★鶏若鶏肉手羽(皮付)／★うずら卵(水煮缶詰)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★クリームチーズ／★別ム(乳脂肪・植物性脂)	ブロッコリー／キャベツ／玉葱／にんじん／こまつな／レモン(果汁、生)	牛乳 チーズケーキ ☆	1食分 - 564 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 24.5 g 食塩相当量 1.4 g
12 26 火	ごはん 酢豚 スープ	ごはん／じゃがいも／上白糖／かたくり粉	★豚モモ(赤肉)／★牛乳	にんじん／玉葱／★たけのこ(水煮缶詰)／青ピーマン／えのきたけ／チンゲンツァイ／とうもろこし(冷凍)	牛乳 リッツクラッカー	1食分 - 526 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.5 g
13 27 水	ごはん さんまの塩焼き ほうれん草ともやしのナムル 味噌汁	ごはん／上白糖／ごま油／さつまいも	★まさば／★油揚げ／★米みそ(淡色辛みそ)／寒天	ほうれんそう／りょうくとうもやし／にんじん／青ねぎ／玉葱／★もも(缶詰果肉)／★もも(缶詰液汁)／レモン(果汁、生)	ピーチゼリー ☆	1食分 - 534 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.2 g
14 28 木	栗ごはん 平天の煮付け うずくず汁	ごはん／日本ぐり／三温糖／かたくり粉／★有塩バター／★薄力粉／サラダ油	★さつまいも揚げ／★豚モモ(赤肉)／★絹ごし豆腐／★焼き抜きかまぼこ／★牛乳	にんじん／グリーンピース(冷凍)／えのきたけ／ねぎ／パセリ	牛乳 人参ブリッツ ☆	1食分 - 515 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 2.1 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)