



れいわ 8 ねん 9 がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 あきにおきて、げんきなからだをつくろう 》



以→3歳以上児、未→3歳未満児

ひ に ち	よ う び	3歳未満児 午前 おやつ	ちゅうしょく	ごごおやつ	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
					ねつとちからに なるもの	ちやにくやほね になるもの	からだのちょうし をととのえるもの				
1	火	 ぎゅうにゅう	チキンカレーライス ひじきのマリネ	 クリームサンドビスケット こざかなぼんせん	米 ジャが芋 油 砂糖	鶏肉 牛乳 ひじき ハム	人参 玉葱 グリーンピース キャベツ	未 519 以 553	17.1 17.3	19.3 19.3	1.9 2.2
2	水		ごはん さけのぱんこやき さんしょくソテー みそしる	ひんやいフルーツヨーグルト ウエハース	米 ノイグ マヨネーズ パン粉 油 生クリーム 砂糖	鮭 味噌 ヨーグルト 未：牛乳	大根 パセリ コーン 人参 法蓮草 玉葱 舞茸 みかん 桃	未 482 以 487	17.4 17.6	19.8 18.5	0.8 0.8
3	木		ミートソーススパゲティ キャベツスープ きゅうりとツナのあえもの	 そぼろごはん	スパゲティ 油 米 砂糖	豚肉 チーズ ツナ 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 トマト 胡瓜 レモン キャベツ 生姜	未 496 以 512	21.6 22.0	16.2 15.0	1.8 2.0
4	金		ごはん キッズナゲット しおこぶあえ みそしる	 どうぶつビスケット ほしせんべい	米 片栗粉 油	鶏肉 豆腐 昆布 味噌 牛乳	玉葱 大根 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 小松菜 葱	未 468 以 477	17.2 16.8	17.9 17.0	0.9 1.0
7	月		ごぼうとんおこわ あおなごまみそあえ さわにわん	 ごまビスケット 以：つぶせんべい 未：ソフトせんべい	米 もち米 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 味噌 鶏肉 牛乳	人参 牛蒡 法蓮草 もやし 大根 えのき茸 水菜	未 452 以 469	16.7 16.5	14.4 12.8	1.3 1.4
8	火		ごはん なまあげのまーぼいため ジャコあえ とうがんスープ	 キャロットケーキ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま ホットケーキミックス	生揚げ 豚肉 味噌 ちりめんじゃこ 蒲鉾 牛乳 豆乳	もやし 人参 玉葱 蕻 生姜 大根 キャベツ 胡瓜 冬瓜 水菜	未 479 以 513	17.4 18.0	14.9 14.8	1.8 2.1
9	水		ごはん にざかな いそかあえ ごもくみそしる	 なし (0、1歳児 パナ) サラダせんべい	米 砂糖	めかじき のり 油揚げ 味噌 牛乳	法蓮草 えのき茸 大根 南瓜 葱 人参 なし (0、1歳バナナ)	未 419 以 436	18.3 20.9	12.4 11.5	1.3 1.5
10	木		さけこぶごはん にくだんごのスープ マカロニサラダ	 マーレードジャムサンド	米 パン粉 ごま油 マカロニ ノイグ マヨネーズ パン マーレード	鮭 昆布 鶏肉 ハム 牛乳	玉葱 人参 もやし キャベツ 葱 胡瓜	未 505 以 523	20.1 20.2	17.0 15.9	1.2 1.3
11	金		ごはん じゃがいもとレバーのあげに キャベツサラダ みそしる	以：アイスクリーム 未：ヨーグルト おさかなポテト	米 ジャが芋 片栗粉 油 砂糖 ノイグ マヨネーズ	鶏レバー 鶏肉 味噌 未：ヨーグルト 以：アイスクリーム	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 青梗菜 玉葱	未 459 以 528	18.7 16.6	12.5 16.1	1.2 1.4
14	月		ドライカレー かぼちゃサラダ	 なしゼリー やさいせんべい	米 油 小麦粉 ノイグ マヨネーズ	豚肉 牛肉 チーズ ツナ 牛乳	大根 生姜 人参 玉葱 ビーマン コーン 南瓜 胡瓜	未 520 以 534	15.6 15.0	17.3 16.3	1.0 1.1

ひ に ち	よ う び	3歳未満児	ちゅうしょく	ごごおやつ	おもなさいりょう			エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		午前 おやつ			ねつとちからに なるもの	ちやにくやほね になるもの	からだのちょうし をととのえるもの					
15	火		ごはん とうふのオープンやき ごしょくあえ みそしる	 きなこおふラスク ゴマえびせん	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 麩 油	豆腐 豚肉 若布 味噌 牛乳 きな粉	生姜 葉葱 人参 小松菜 もやし 胡瓜 コーン	未	476	20.3	18.2	1.2
								以	483			
16	水		ごはん さけのみそマヨネーズやき れんこんのきんぴら すましじる	 マカロニきなこ おからクッキー	米 ノイグ マヨネーズ 油 砂糖 ごま マカロニ	鮭 味噌 牛乳 きな粉	玉葱 人参 コーン 蓮根 水菜	未	488	19.8	17.7	0.8
								以	516			
17	木		しょくパン チーズインハンバーグ チキンサラダ パスタスープ	 フルーツゼリーよせ あまからせんべい	食パン パン粉 油 砂糖 ごま マカロニ	豚肉 牛肉 牛乳 チーズ 鶏肉	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 パセリ 桃 みかん	未	448	18.9	20.6	1.3
								以	493			
18	金		ごはん しろみざかなのたつたあげ ごぼうサラダ みそしる	 こざかなせんべい ラスク	米 片栗粉 油 ノイグ マヨネーズ	からすがれい ツナ 味噌 牛乳	生姜 牛蒡 胡瓜 人参 コーン 南瓜 葉葱	未	467	18.0	16.3	1.3
								以	501			
24	木		ごはん とりのつくねやき スパゲティサラダ みそしる	 ぶどうかんてん うすやきせんべい	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 スパゲティ ごま グレープジュース	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳 寒天	玉葱 胡瓜 人参 蕓 キャベツ	未	496	19.5	16.6	1.3
								以	510			
25	金		さつまいもごはん さけのあげびたし ごしょくおかかあえ みそしる おつきみデザート	 えいじビスケット ソフトせんべい	米 さつまいも ごま 小麦粉 油 砂糖	鮭 鰹節 油揚げ 味噌 牛乳	小松菜 もやし 人参 胡瓜 コーン 冬瓜	未	511	19.6	16.8	1.2
								以	525			
28	月		マーボーどん もやしのあえもの すましじる	 オレンジ すいぞくかんビスケット	米 甜麺醤 砂糖 油 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 味噌 ベーコン 牛乳	椎茸 蕓 人参 生姜 大根 もやし 胡瓜 玉葱 小松菜 オレンジ	未	466	18.1	17.1	1.5
								以	470			
29	火		ごはん れんこんのしどり だいこんのあますあえ みそしる	 ひやしちゃうか	米 パン粉 砂糖 中華麺 ごま油 ごま	鶏肉 味噌 豆腐 牛乳 ソーセージ	蓮根 玉葱 生姜 大根 胡瓜 人参 葉葱 トマト	未	476	20.6	14.4	1.7
								以	489			
30	水		ごはん さかなのさいきょうやき ビーフンいため すましじる	 ねじりあげ 以：ミレービスケット 未：クラッカー	米 砂糖 ビーフン 油 麩	からすがれい 味噌 豚肉 牛乳	蕓 玉葱 人参 キャベツ 水菜	未	478	21.0	14.7	1.1
								以	507			

- ※ 献立の一部を変更することがありますので、ご了承ください。
- ※ **太字のおやつ**は、手作りおやつとなります。
- ※ 土曜日の午前おやつは 3歳未満児のみ野菜ジュースの提供となります。
- ※ 保育園の給食で使用している食材は、ご家庭で食べていることが前提で使用しています。
食べたことのない食材がありましたら、複数回摂取してくださるようお願いいたします。
- ※ 旬の野菜は『**蓮根**・なす・南瓜・さつまいも・梨』です。
- ※ 今月使用する地元食材は「米、蓮根、冬瓜」です。



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	目標値	480	18.9	14.0	1.5
	平均値	490	19.3	16.3	1.2
3歳以上児	目標値	505	20.0	14.8	1.5
	平均値	509	19.9	15.1	1.4