



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 》



馬渡保育園

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)
					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 ごぼうサラダ	 こめこクッキー こざかなぼんせん	アルファ化米 じゃがいも 油 ノイック マヨネーズ	鶏肉 牛乳 ツナ	人参 玉葱 牛蒡 グリーンピース 胡瓜 コーン	未	516	16.2	19.6	1.5
								以	571	16.2	21.0	1.7
2	水		ごはん やきにく こふきいも みそしる	 なし (0.1歳児バナナ) サラダせんべい	米 こま 砂糖 油 じゃがいも	牛肉 青のり 味噌 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 大蒜 生姜 青梗菜 以：梨 未：バナナ	未	473	15.6	15.1	1.0
								以	496	17.9	15.5	1.1
3	木		マーボーどん ナムル すましじる	 りんごゼリー ミニのりせんべい	米 砂糖 油 片栗粉 こま油 こま	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	椎茸 葱 人参 生姜 大蒜 胡瓜 もやし 小松菜 玉葱	未	469	16.8	14.6	1.5
								以	479	16.6	13.4	1.7
4	金		ごはん しろみざかなのたつたあげ ひじきのマリネ みそしる	 どうぶつビスケット ハートせんべい	米 片栗粉 油 砂糖	からすがれい ひじき ハム 味噌 牛乳	生姜 人参 キャベツ 南瓜 葉葱	未	528	19.1	18.3	1.7
								以	536	19.9	16.5	1.8
7	月		ごはん とりのレモンしょうゆやき ラタトゥイユ コーンスープ	 クリームサンドビスケット ほしせんべい	米 砂糖 油 片栗粉	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳	生姜 レモン 人参 玉葱 ピーマン なす ズッキーニ 大蒜 トマト コーン	未	473	19.8	15.0	1.3
								以	501	21.0	14.3	1.5
8	火		ごはん にざかな ごしょくあえ みそしる	 フライドポテト	米 砂糖 じゃがいも 油	めかじき 味噌 牛乳	小松菜 もやし 人参 胡瓜 コーン 水菜 えのき茸	未	411	17.7	12.9	1.3
								以	433	20.3	12.3	1.4
9	水		ごはん オニオンソースハンバーグ チーズサラダ パスタスープ	 えいじビスケット ごませんべい	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 マカロニ	豚肉 牛肉 牛乳 チーズ	玉葱 胡瓜 キャベツ 人参 パセリ	未	542	18.4	18.8	1.2
								以	560	18.2	18.1	1.2
10	木		そばろまぜごはん シルバーサラダ みそしる	 ミニバウムクーヘン こざかなせんべい	米 油 砂糖 こま ノイック マヨネーズ	鶏肉 味噌 牛乳	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 葱	未	514	15.5	18.9	1.1
								以	522	14.7	17.4	1.2
11	金		ごはん じゃがいもとレバーのあげに ジャコサラダ キャベツスープ	 ウエハース 以：アイスクリーム 未：ヨーグルト	米 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 こま	鶏レバー ちりめんじゃこ 未：牛乳 ヨーグルト 以：アイスクリーム	生姜 小松菜 人参 キャベツ	未	442	17.9	12.3	1.4
								以	508	15.7	15.8	1.6
14	月		ごはん なまあげとやさいのそばろに あおなのいそべあえ みそしる	 なし (0.1歳児オレンジ) ミレービスケット	米 油 砂糖 片栗粉	鶏肉 厚揚げのり 味噌 牛乳	人参 玉葱 生姜 大蒜 法蓮草 キャベツ 舞茸 以：梨 未：丸シソ	未	481	15.9	17.1	1.5
								以	485	15.2	15.4	1.6

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	 ぎゅうにゅう	ごはん さけのみそマヨネーズやき きんぴら すましじる	 おからクッキー のりあげおかき	米 油 砂糖 ノイック マヨネーズ ごま	鮭 味噌 牛乳	玉葱 人参 コーン 牛蒡 れんこん 南瓜 蕪	未	514	19.0	18.9	1.0
								以	546	22.1	18.6	1.1
16	水		ごはん タンドリーチキン だいこんのあますあえ みそしる	 ぶどうかんてん ゴマえびせん	米 砂糖	鶏肉 ヨーグルト 味噌 牛乳	大根 胡瓜 人参 青梗菜 玉葱 グレープジュース	未	416	18.1	11.3	0.8
								以	419	18.7	9.3	0.9
17	木		ミートソーススパゲティ ポパイポテトサラダ やさいスープ	 さけこぶごはん	スパゲティ 油 じゃがいも 米 ノイック マヨネーズ	牛肉 チーズ ベーコン 牛乳 鮭 昆布	玉葱 人参 トマト 法蓮草 キャベツ 玉葱 しめじ	未	539	21.4	18.1	1.8
								以	563	21.7	17.3	2.0
18	金		ごはん チキンみそカツ キャベツとツナのサラダ すましじる	 すいぞくかんビスケット ねじりあげ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油	鶏肉 味噌 ツナ 牛乳	キャベツ 小松菜 人参	未	521	20.7	20.0	0.9
								以	541	21.4	19.6	0.9
24	木		ごはん かれいのさいぎょうやき ほうれんそうとツナコーンのあえもの さわにわん	 フルーツヨーグルト ソフトせんべい	米 砂糖 ノイック マヨネーズ	からすがれい 味噌 ツナ 鶏肉 ヨーグルト	法蓮草 コーン 大根 人参 水菜 えのき茸 もも バナナ みかん	未	411	19.4	9.6	0.9
								以	405	19.7	6.8	0.9
お 月 見	25	金	 ごはん キッズナゲット キャロットサラダ みそしる おつきみゼリー 	 さつまいもと とうにゅうのケーキ	米 片栗粉 油 ホットケーキミックス 砂糖 さつまいも	鶏肉 豆腐 ツナ 味噌 牛乳 豆乳	玉葱 大根 生姜 人参 キャベツ 胡瓜 冬瓜 舞茸	未	601	18.7	22.2	1.0
								以	629	18.6	22.1	1.1
28	月		ごはん とうふのオープンやき しょうゆフレンチサラダ みそしる	 なしゼリー クリームサンドクラッカー	米 砂糖 片栗粉 油 麩	豆腐 鶏肉 味噌 牛乳	生姜 葉葱 人参 キャベツ 法蓮草 蕪	未	454	17.6	14.7	1.1
								以	474	17.5	14.0	1.2
29	火		ごはん コーンフ레이크チキン やさしいため みそしる	 ソフトクッキー つぶせんべい	米 ノイック マヨネーズ 玄米フレーク パン粉 油 ごま油 砂糖 ホットケーキミックス	鶏肉 チーズ 味噌 牛乳	キャベツ 蕪 人参 しめじ かぶ	未	505	20.5	15.6	1.2
								以	525	21.3	14.7	1.3
30	水		ごはん にくじゃが もやしすのもの みそしる	 やきそば	米 じゃがいも 油 砂糖 中華麺	味噌 牛乳 牛肉 青のり	玉葱 人参 もやし 胡瓜 小松菜 しめじ キャベツ	未	496	17.9	14.9	1.8
								以	521	17.5	14.2	2.0

※ 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、複数回摂取して下さるようお願いします。

※ 今月使用する地元食材は『梨・れんこん・冬瓜・じゃが芋』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	448	17.7	13.1	1.4
	平均値	490	18.2	16.2	1.3
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	511	18.6	15.6	1.4