令和５年9月　献立表（幼児食）

社会福祉法人　都島友の会
幼保連携型認定こども園　桜宮児童セ

日 曜日	献立名（昼食）	おやつ（3時）	延長（6時）	黄色 熱や力になる エネルギー源	赤色 血や肉になる たんぱく質源	緑色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	栄養価 エネルギー kCal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
1 金	ご飯　みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き 肉じゃが	牛乳 パンプディング	ぱりんこ きなこもち	米　パン じゃが芋 こんにゃく	鮭　牛肉 豆腐 卵　牛乳	パセリ　玉葱　人参 グリンピース　白ねぎ ミカン	496	25	16	214	2
2 土	豚肉どんぶり お浸し みそ汁	お茶 ぱりんこ アスパラビス		米 じゃが芋	豚肉	玉葱　もやし　葉ねぎ キャベツ　ほうれん草　人参 えのき茸					
4 月	ご飯　クリームスープ 鶏肉のオーブン焼き 大豆サラダ	牛乳　じゃこ ふかし芋	ぽたぽた焼き ラムネ	米 さつま芋	鶏肉　大豆 牛乳　豆乳 じゃこ　ひじき	人参　玉葱　えのき茸　エリンギ パセリ　胡瓜 南瓜　小松菜	555	23	19	246	3.3
5 火	五目混ぜご飯 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 かりんとう	バナナ	米　ごま 小麦粉	鶏肉　卵 豆腐　チーズ 牛乳　油揚げ	ごぼう　たくあん漬け　絹さや 干し椎茸　人参　切干大根 小松菜	511	18	18	282	2
6 水	ご飯　すまし汁 厚揚げ入り炒め物 中華風和え物	牛乳 チーズスコーン	星たべよ アスパラビス	米　バター こんにゃく 春雨　小麦粉	厚揚げ　わかめ 豚肉　竹輪 牛乳　チーズ	人参　干し椎茸　たけのこ　大根 インゲン　胡瓜 えのき茸　葉ねぎ	536	19	17	322	2.1
7 木	サラダうどん あじの天ぷら みそ汁	牛乳 きな粉 スティックパン	ルヴァン 揚げもち	うどん玉　ごま パン 小麦粉	ツナ　鰺 きな粉 牛乳	コーン　胡瓜　レタス　トマト 玉葱　小松菜	541	22	28	246	2
8 金	パン　ジュリエンヌスープ チキン南蛮タルタルソースかけ 添え野菜　ミニセリー	牛乳　じゃこ のり塩 ポップコーン	ココア 蒸しパン	パン ポップコーン	鶏肉　卵 青のり　じゃこ 牛乳	胡瓜　玉葱　人参 キャベツ　いんげん 南瓜　ブロッコリー	487	21	25	209	1.8
9 土	和風スパゲティ もやしサラダ スープ	お茶 星たべよ ルヴァン		スパゲティ	しらす	キャベツ　しめじ茸　にんにく ほうれん草　大根　人参 もやし　胡瓜					
11 月	ご飯　鶏肉のカレー焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁　パイナップル	牛乳　じゃこ 黒糖クッキー	野菜チヂミ	米　ごま 小麦粉 バター	鶏肉　じゃこ 卵　豆腐 牛乳　塩昆布	パセリ キャベツ　しめじ茸 玉葱　葉ねぎ　パイナップル	504	22	19	224	2.4
12 火	アマランサスご飯 魚の甘酢あんかけ ツナサラダ　わかめスープ	牛乳 黒ゴママフィン	ぱりんこ きなこもち	米　アマランサス 小麦粉　ごま	鰆　卵 ツナ　わかめ 牛乳	人参　玉葱　ピーマン ブロッコリー　胡瓜　コーン 豆苗	553	21	20	199	1.6
13 水	玄米ご飯　きのこオムレツ 白菜のおかか和え みそ汁　バナナ	牛乳　星たべよ フルーツ寒天	きな粉 パンケーキ	米　玄米	卵　鶏肉　厚揚げ わかめ　寒天 かつお節　牛乳	玉葱　しめじ茸　椎茸　舞茸 人参　白菜　ほうれん草　葉ねぎ バナナ　モモ　ミカン　オレンジジュース	458	19	14	243	2.4
14 木	焼きそば 中華スープ ウインナー　オレンジ	牛乳 大学芋	メロンパン	中華麺 さつま芋 ごま	イカ　豚肉 青のり 牛乳　ウインナー	人参　玉葱　キャベツ　もやし 青梗菜　大根 オレンジ	500	18	19	216	1.5
15 金	麦ご飯　みそ汁 鶏肉のおろし焼き 野菜きんぴら	牛乳　じゃこ オーブンポテト	ほうれん草 パンケーキ	米　押麦　ごま こんにゃく じゃが芋	鶏肉　豆腐 牛肉　わかめ 牛乳　じゃこ	大根　カイワレ大根　レモン ごぼう　人参 ピーマン　葉ねぎ	550	23	16	237	2.2
16 土	チャーハン 野菜サラダ スープ	お茶 ぽたぽた焼き いしやきいも		米	豚肉	玉葱　人参　コーン　パセリ 大根　白菜 キャベツ　ブロッコリー					
18 月	敬老の日										
19 火	ご飯　鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ みそ汁	牛乳 フルーツ ヨーグルト	じゃが芋もち	米	鯖　ヨーグルト 高野豆腐 卵　牛乳	小松菜　人参 南瓜　葉ねぎ バナナ　モモ　ミカン　パイン	460	23	16	237	2.2
20 水	アマランサスごはん 鶏肉のオランダ揚げ もやしサラダ　春雨スープ	牛乳 ツナピザトースト	バナナ	米　アマランサス 小麦粉　春雨 パン	鶏肉　チーズ さつま揚げ 牛乳　ツナ	ピーマン　玉葱 キャベツ　人参　もやし 小松菜　コーン	512	24	15	217	1.4
21 木	ご飯　みそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ しらす和え	牛乳　揚げもち キャロットゼリー	ぽたぽた焼き ラムネ	米　パン粉	鶏肉　豆腐　寒天 ひじき　油揚げ 牛乳　しらす	干しいたけ　玉葱　人参 キャベツ　小松菜　なす　葉ねぎ リンゴジュース　レモン	448	19	13	250	2.5
22 金	カレーライス キャベツサラダ パイナップル	牛乳 豆乳わらびもち	ルヴァン 揚げもち	米 じゃが芋 わらび餅粉	牛肉 きな粉　牛乳 豆乳	玉葱　人参　コーン キャベツ　トマト　胡瓜 パイナップル	553	15	15	168	2.7
23 土	秋分の日										
25 月	ご飯　みそ汁 ブルコギ風炒め物 胡瓜とちくわの酢の物	牛乳 りんごケーキ	星たべよ アスパラビス	米　ごま 小麦粉	牛肉 竹輪　わかめ 卵　牛乳	にんにく　ピーマン　玉葱 しめじ茸　ニラ　もやし　胡瓜 小松菜　人参　リンゴ	477	19	15	199	2.7
26 火	魚のピラフ トマトサラダ コンソメスープ	牛乳 フルーツサンド	ぱりんこ きなこもち	米　バター パン	鰈　牛乳 わかめ 生クリーム	玉葱　人参　ピーマン トマト　胡瓜　ほうれん草　えのき茸 ミカン　パイン	493	19	16	182	1
27 水	スパゲティーミートソース カリカリスティック野菜 バナナ	牛乳 お好み焼き	ちんすこう	スパゲティ バター　小麦粉 天かす	牛肉　豚肉 鶏肝臓　青のり 牛乳	玉葱　人参　ピーマン 胡瓜　大根　バナナ キャベツ　青ねぎ	493	19	16	169	2.4
28 木	ご飯　もやしスープ 八宝菜 レバーの甘辛揚げ　梨	牛乳 カラフル蒸しパン	バナナ	米　ごま 薄力粉	豚肉　エビ　イカ 鶏肝臓 牛乳　ウインナー	人参　たけのこ　白菜　きくらげ 玉葱　青梗菜　生姜　梨 もやし　豆苗　ほうれん草　コーン	491	21	13	205	3.5
29 金	ご飯　みそ汁 柳川風煮 お浸し	牛乳 お月見 スイートポテト	ルヴァン 揚げもち	米　ごま さつま芋 バター	牛肉　豆腐 卵　わかめ 油揚げ　牛乳	ごぼう　人参　玉葱 キャベツ　青梗菜　南瓜 白ねぎ　グリンピース	502	19	16	286	3.1
30 土	中華丼ぶり ブロッコリーサラダ スープ	お茶 ぱりんこ アスパラビス		米	豚肉	白菜　玉葱　人参 ブロッコリー　コーン 大根					

9月に入るとスーパーなどでは、夏野菜に変わり秋の野菜が並びはじめます。
子ども達の食事の量もこの時期を境に増えだし、成長している様子が伺えます。
秋の味覚をたっぷりと食べ、体調管理に注意し食欲の秋を楽しみましょう！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

メディッシュフードサービス
管理栄養士　作成