

# 令和5年9月 献立表

| 日                                                                                                                                                                                                              | 曜           | 午前<br>おやつ | 献立名                                                         |                          | あか                                                   | 黄                                                   | みどり                                                                           | 調味料                                       | 栄養価                                                                           |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|
|                                                                                                                                                                                                                |             |           | 昼食                                                          | 午後おやつ                    | 体をつくる<br>血や肉になる                                      | 力や体温のもとに<br>なる                                      | 体の調子を整える                                                                      |                                           |                                                                               |         |         |
| 1                                                                                                                                                                                                              | 行事食<br>防災の日 | 金         | 牛乳<br>とり井<br>切干大根のみかん和え<br>みそ汁(かぼちゃ・わかめ)                    | 牛乳<br>焼きビーフン<br>果物       | 牛乳 鶏もも肉 ツ<br>ナ水煮 米みそ<br>(淡色辛みそ) 豚<br>肉               | 米 砂糖 油 ビー<br>フン ごま油                                 | たまねぎ にんじん<br>切干大根 みかん<br>缶 かぼちゃ カッ<br>トわかめ 果物                                 | しょうゆ みりん<br>かつお・昆布だし<br>汁 かつおだし汁          | Ene.: 471kcal<br>P: 18.1g<br>F: 14.1g<br>C: 72.2g<br>Ca: 268mg<br>食塩相当量: 1.2g |         |         |
| 2                                                                                                                                                                                                              | 16          | 土         | 牛乳<br>ごはん<br>肉じゃが<br>れんこんのごまがけ<br>みそ汁(玉ねぎ・わかめ)              | 牛乳<br>マカロニきなこ            | 牛乳 豚肉(もも)<br>米みそ(淡色辛み<br>そ) きな粉                      | 米 じゃがいも 砂<br>糖 油 白いりごま<br>マカロニ                      | たまねぎ にんじん<br>れんこん わかめ                                                         | しょうゆ みりん<br>かつお・昆布だし<br>汁                 | Ene.: 470kcal<br>P: 19.9g<br>F: 12.6g<br>C: 75.4g<br>Ca: 263mg<br>食塩相当量: 1.5g |         |         |
| 4                                                                                                                                                                                                              |             | 月         | 牛乳<br>ごはん<br>鶏の照り焼き<br>かぼちゃのサラダ(ドレッシング)<br>みそ汁(キャベツ・にんじん)   | 牛乳<br>ホットケーキ<br>果物       | 牛乳 鶏もも肉 米<br>みそ(淡色辛みそ)                               | 米 油 砂糖 ホッ<br>トケーキ粉                                  | しょうが かぼちゃ<br>たまねぎ きゅうり<br>キャベツ にんじん<br>果物                                     | しょうゆ みりん<br>酢 かつお・昆布だ<br>し汁 食塩 水          | Ene.: 492kcal<br>P: 21.1g<br>F: 16.9g<br>C: 68.5g<br>Ca: 253mg<br>食塩相当量: 1.4g |         |         |
| 5                                                                                                                                                                                                              | 19          | 火         | 牛乳<br>ドライカレー<br>ごぼうとれんこんのマヨサラダ<br>すまし汁(かぼちゃ・なると)            | ヨーグルト<br>ココアクッキー         | 牛乳 豚ひき肉<br>なると ヨーグルト                                 | 米 油 砂糖 マヨ<br>ネーズ 小麦粉                                | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>ピーマン トマト<br>ピューレー ごぼう<br>れんこん コーン<br>かぼちゃ 粉かん<br>てん | カレールウ しょうゆ<br>かつおだし汁 食<br>塩 水 ココアパウ<br>ダー | Ene.: 455kcal<br>P: 16.7g<br>F: 17.3g<br>C: 63.8g<br>Ca: 279mg<br>食塩相当量: 0.9g |         |         |
| 6                                                                                                                                                                                                              | 20          | 水         | 牛乳<br>食パン<br>チキンチャップ<br>キャベツとにんじんのサラダ<br>豆乳ポタージュ(玉ねぎ・ベーコン)  | 牛乳<br>ひじきおにぎり<br>果物      | 牛乳 鶏もも肉<br>ベーコン 豆乳 ひ<br>じき ゆで大豆                      | 食パン 片栗粉<br>油 砂糖 米                                   | たまねぎ キャベツ<br>にんじん クリーム<br>コーン 果物                                              | 食塩 ケチャップ<br>中濃ソース しょう<br>ゆ 酒 水 酢 コ<br>ンソメ | Ene.: 463kcal<br>P: 19.8g<br>F: 17.7g<br>C: 62.3g<br>Ca: 277mg<br>食塩相当量: 1.6g |         |         |
| 7                                                                                                                                                                                                              | 21          | 木         | 牛乳<br>ごはん<br>肉豆腐<br>ブロッコリーのごま和え<br>みそ汁(玉ねぎ・なす)              | 牛乳<br>ミートスパゲティ<br>果物     | 牛乳 豚肉(もも)<br>木綿豆腐 米みそ<br>(淡色辛みそ) 鶏<br>ひき肉            | 米 砂糖 油 白い<br>りごま スパゲティ                              | たまねぎ にんじん<br>えのきたけ ブロッ<br>コリー なす 果物                                           | しょうゆ みりん<br>かつおだし汁 かつ<br>お・昆布だし汁          | Ene.: 454kcal<br>P: 19g<br>F: 14.1g<br>C: 69.4g<br>Ca: 303mg<br>食塩相当量: 1.4g   |         |         |
| 8                                                                                                                                                                                                              | 22          | 金         | 牛乳<br>ごはん<br>鮭のフライ<br>こまつなのナムル<br>みそ汁(はくさい・にら)              | 牛乳<br>きな粉スコーン<br>果物      | 牛乳 さけ 米みそ<br>(淡色辛みそ) 豆<br>乳 きな粉                      | 米 小麦粉 パン<br>粉 あげ油 ごま<br>油 白いりごま<br>ホットケーキ粉 砂<br>糖 油 | こまつな もやし<br>はくさい にら 果<br>物                                                    | 水 中濃ソース<br>しょうゆ かつお<br>昆布だし汁              | Ene.: 491kcal<br>P: 20.9g<br>F: 15.2g<br>C: 72.1g<br>Ca: 317mg<br>食塩相当量: 1.3g |         |         |
| 9                                                                                                                                                                                                              | 30          | 土         | 牛乳<br>ごはん<br>鶏の中巻炒め<br>はくさいの海苔和え<br>みそ汁(玉ねぎ・人参)             | 牛乳<br>おにぎり               | 牛乳 鶏もも肉 米<br>みそ(淡色辛みそ)                               | 米 砂糖 油 ごま<br>油                                      | たまねぎ にんにく<br>はくさい にんじん<br>焼きのり                                                | しょうゆ みりん<br>かつお・昆布だし<br>汁                 | Ene.: 464kcal<br>P: 18.9g<br>F: 18g<br>C: 61g<br>Ca: 279mg<br>食塩相当量: 1.4g     |         |         |
| 11                                                                                                                                                                                                             | 25          | 月         | 牛乳<br>ごはん<br>鶏肉のガーリック焼き<br>こまつなとれんこんのおかか和え<br>みそ汁(キャベツ・わかめ) | 牛乳<br>ジャムパン<br>果物        | 牛乳 鶏もも肉 かつ<br>お節 米みそ(淡<br>色辛みそ)                      | 米 砂糖 いちご<br>ジャム 食パン                                 | にんにく こまつな<br>にんじん キャベツ<br>わかめ 果物                                              | しょうゆ 酒 かつ<br>お・昆布だし汁 食<br>塩               | Ene.: 425kcal<br>P: 19.6g<br>F: 15.9g<br>C: 57g<br>Ca: 304mg<br>食塩相当量: 1.5g   |         |         |
| 12                                                                                                                                                                                                             | 26          | 火         | 牛乳<br>ごはん<br>麻婆豆腐(なす)<br>ブロッコリーのナムル<br>中華スープ(えのき・チンゲン菜)     | 牛乳<br>バナナ入りバウンドケーキ<br>果物 | 牛乳 木綿豆腐<br>豚ひき肉 米みそ<br>(淡色辛みそ) 豚<br>肉(もも) かつお節       | 米 油 砂糖 片栗<br>粉 ごま油 白いり<br>ごま 小麦粉                    | にんじん なす ブ<br>ロッコリー えのき<br>たけ チンゲンサイ<br>ねぎ バナナ 果<br>物                          | しょうゆ 水 酒<br>中華だしの素 食<br>塩 ベーキングパ<br>ウダー   | Ene.: 461kcal<br>P: 19.1g<br>F: 17.6g<br>C: 62.8g<br>Ca: 308mg<br>食塩相当量: 1.3g |         |         |
| 13                                                                                                                                                                                                             | 27          | 水         | 牛乳<br>コーンごはん<br>かれないの香味焼き<br>春雨サラダ<br>みそ汁(さつまいも・だいこん)       | 牛乳<br>シュガートースト<br>果物     | 牛乳 かれない 米<br>みそ(淡色辛みそ)                               | 米 白いりごま 砂<br>糖 はるさめ 油<br>さつまいも 食パン                  | コーン ねぎ しょう<br>が きゅうり パ<br>プリカ(黄) にんじ<br>ん だいこん 果物                             | しょうゆ かつお<br>昆布だし汁                         | Ene.: 462kcal<br>P: 18.3g<br>F: 14.9g<br>C: 68.5g<br>Ca: 288mg<br>食塩相当量: 1.4g |         |         |
| 14                                                                                                                                                                                                             | 28          | 木         | 牛乳<br>豚汁うどん<br>粉ふき芋<br>ほうれん草の納豆和え                           | 牛乳<br>こごかなチャーハン          | 牛乳 豚肉(もも)<br>油揚げ 米みそ(淡<br>色辛みそ) 焼きわ<br>り納豆 食べる小<br>魚 | 干しうどん 油<br>じゃがいも 米<br>白いりごま                         | だいこん にんじん<br>ごぼう 葉ねぎ あ<br>おのり ほうれん草<br>う                                      | かつお・昆布だし<br>汁 食塩 しょうゆ                     | Ene.: 450kcal<br>P: 19.8g<br>F: 13.9g<br>C: 66.6g<br>Ca: 343mg<br>食塩相当量: 2.7g |         |         |
| 15                                                                                                                                                                                                             |             | 金         | 牛乳<br>ごはん<br>鶏のごまみそ漬け焼き<br>3色サラダ(ドレッシング)<br>すまし汁(こまつな・玉ねぎ)  | 牛乳<br>ぶどうゼリー<br>果物       | 牛乳 かつお節<br>鶏もも肉 米みそ<br>(淡色辛みそ) 豆<br>乳                | 米 砂糖 白いり<br>ごま 油                                    | しょうが かぼちゃ<br>パプリカ(赤) きゅ<br>うり こまつな た<br>まねぎ 粉かんて<br>ん ぶどうジュース<br>果物           | しょうゆ 酒 みり<br>ん 酢 かつおだし<br>汁 食塩            | Ene.: 515kcal<br>P: 17.6g<br>F: 19.6g<br>C: 70.7g<br>Ca: 279mg<br>食塩相当量: 1.3g |         |         |
| 29                                                                                                                                                                                                             | 行事食<br>十五夜  | 金         | 牛乳<br>きのこごはん<br>鶏むねのから揚げ<br>3色サラダ(ドレッシング)<br>みそ汁(こまつな・玉ねぎ)  | 牛乳<br>ジャムクッキー<br>果物      | 牛乳 鶏むね肉<br>米みそ(淡色辛み<br>そ) 卵                          | 米 油 片栗粉 あ<br>げ油 砂糖 ホッ<br>トケーキ粉 いちご<br>ジャム           | えのきたけ しめじ<br>コーン しょうが<br>かぼちゃ パプリカ<br>(赤) きゅうり こ<br>まつな たまねぎ 果<br>物           | 食塩 しょうゆ 酒<br>酢 かつお・昆布<br>だし汁              | Ene.: 502kcal<br>P: 21.2g<br>F: 16.3g<br>C: 73.1g<br>Ca: 269mg<br>食塩相当量: 1.5g |         |         |
| 給食MEMO<br>スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋……そして「食欲の秋」がとうとうやってきました。<br>今月の献立は旬の食材がたくさん登場します☆<br>1日(金)は「防災の日」にちなみ「切干大根のみかん和え」。29日(金)は十五夜にちなみ「きのこごはん」と行事食を提供予定です。残暑に負けず、元気に過ごしましょう。<br>☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆ |             |           |                                                             |                          |                                                      |                                                     |                                                                               |                                           | 目標値<br>月平均値                                                                   |         |         |
|                                                                                                                                                                                                                |             |           |                                                             |                          |                                                      |                                                     |                                                                               |                                           | Ene.(エネルギー)                                                                   | 475kcal | 470kcal |
|                                                                                                                                                                                                                |             |           |                                                             |                          |                                                      |                                                     |                                                                               |                                           | P(タンパク)                                                                       | 19g     | 19.3g   |
|                                                                                                                                                                                                                |             |           |                                                             |                          |                                                      |                                                     |                                                                               |                                           | F(脂質)                                                                         | 13.2g   | 16g     |
|                                                                                                                                                                                                                |             |           |                                                             |                          |                                                      |                                                     |                                                                               |                                           | C(炭水化物)                                                                       | 70.1g   | 67.4g   |
|                                                                                                                                                                                                                |             |           |                                                             |                          |                                                      |                                                     |                                                                               |                                           | Ca(カルシウム)                                                                     | 225mg   | 288mg   |
|                                                                                                                                                                                                                |             |           |                                                             |                          |                                                      |                                                     |                                                                               |                                           | 食塩相当量                                                                         | 1.5g    | 1.5g    |
| ネイジー保育園五反野                                                                                                                                                                                                     |             |           |                                                             |                          |                                                      |                                                     |                                                                               |                                           | 園長                                                                            | 調理者     |         |

