

*****令和5年9月 献立表(完了食12カ月～18カ月パクパク期)*****

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える		
1	行事食 防災の日	金	牛乳 とり井 切干大根のみかん和え みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	牛乳 焼きビーフン 果物	牛乳 鶏もも肉 ツ ナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ) 豚 肉	米 砂糖 油 ビー フン ごま油	たまねぎ にんじん 切干大根 みかん 缶 かぼちゃ カッ トわかめ 果物	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁 かつおだし汁	Ene.: 471kcal P: 18.1g F: 14.1g C: 72.2g Ca: 288mg 食塩相当量: 1.2g
2	16	土	牛乳 ごはん 肉じゃが れんこんのごまがけ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 じゃがいも 砂 糖 油 白いりごま マカロニ	たまねぎ にんじん れんこん わかめ	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁	Ene.: 470kcal P: 19.9g F: 12.6g C: 75.4g Ca: 263mg 食塩相当量: 1.5g
4		月	牛乳 ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃのサラダ(ドレッシング) みそ汁(キャベツ・にんじん)	牛乳 ホットケーキ 果物	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 ホッ トケーキ粉	しょうが かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん 果物	しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布だ し汁 食塩 水	Ene.: 492kcal P: 21.1g F: 16.9g C: 68.5g Ca: 253mg 食塩相当量: 1.4g
5	19	火	牛乳 ドライカレー ごぼうとれんこんのマヨサラダ すまし汁(かぼちゃ・なす)	ヨーグルト ココアクッキー	牛乳 豚ひき肉 米 なると ヨーグルト	米 油 砂糖 マヨ ネーズ 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト ピープルー ごぼう れんこん コーンか ぼちゃ 粉かんでん	しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布だ し汁 食塩 水 ココアパウ ダー	Ene.: 455kcal P: 16.7g F: 17.3g C: 63.8g Ca: 279mg 食塩相当量: 0.9g
6	20	水	牛乳 食パン チキンチャップ キャベツとにんじんのサラダ 豆乳ポタージュ(玉ねぎ・ベーコン)	牛乳 ひじきおにぎり 果物	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 豆乳 ひ じき ゆで大豆	食パン 片栗粉 油 砂糖 米	たまねぎ キャベツ にんじん クリーム コーン 果物	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょう ゆ 酒 酢 コ ンソメ	Ene.: 463kcal P: 19.8g F: 17.7g C: 62.3g Ca: 277mg 食塩相当量: 1.6g
7	21	木	牛乳 ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのごま和え みそ汁(玉ねぎ・なす)	牛乳 ミートスパゲティ 果物	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 鶏 ひき肉	米 砂糖 油 白い りごま スパゲティ	たまねぎ にんじん えのきたけ ブロッ コリー なす 果物	しょうゆ みりん かつおだし汁 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 454kcal P: 19g F: 14.1g C: 69.4g Ca: 303mg 食塩相当量: 1.4g
8	22	金	牛乳 ごはん 鮭のフライ こまつなのナムル みそ汁(はくさい・にら)	牛乳 きな粉スコーン 果物	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ) 豆 乳 きな粉	米 小麦粉 パン 粉 あげ油 ごま 油 白いりごま ホットケーキ粉 砂 糖 油	こまつな もやし はくさい にら 果 物	水 中濃ソース しょうゆ かつお 昆布だし汁	Ene.: 491kcal P: 20.9g F: 15.2g C: 72.1g Ca: 317mg 食塩相当量: 1.3g
9	30	土	牛乳 ごはん 鶏の中華炒め はくさいの海苔和え みそ汁(玉ねぎ・人参)	牛乳 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 ごま 油	たまねぎ にんにく はくさい にんじん 焼きのり	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁	Ene.: 464kcal P: 18.9g F: 18g C: 61g Ca: 279mg 食塩相当量: 1.4g
11	25	月	牛乳 ごはん 鶏肉のガーリック焼き こまつなとにんじんのおかか和え みそ汁(キャベツ・わかめ)	牛乳 ジャムパン 果物	牛乳 鶏もも肉 かつ お節 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 いちご ジャム 食パン	にんにく こまつな にんじん キャベツ わかめ 果物	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 食 塩	Ene.: 425kcal P: 19.6g F: 15.9g C: 57g Ca: 304mg 食塩相当量: 1.5g
12	26	火	牛乳 ごはん 麻婆豆腐(なす) ブロッコリーのナムル 中華スープ(えのき・チンゲン菜)	牛乳 バナナ入りパウンドケーキ 果物	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 豚 肉(もも) かつお節	米 油 砂糖 片栗 粉 ごま油 白いり ごま 小麦粉	にんじん なす ブ ロッコリー えのき たけ チンゲンサイ ねぎ バナナ 果 物	しょうゆ 水 酒 中華だしの素 食 塩 ペーキングパ ウダー	Ene.: 461kcal P: 19.1g F: 17.6g C: 62.8g Ca: 308mg 食塩相当量: 1.3g
13	27	水	牛乳 コーンごはん かわいいの香味焼き 春雨サラダ みそ汁(さつまいも・だいこん)	牛乳 シュガートースト 果物	牛乳 かわいい 米 みそ(淡色辛みそ)	米 白いりごま 砂 糖 はるさめ 油 さつまいも 食パン	コーン ねぎ しょう が きゅうり パ プリカ(黄) にんじ ん だいこん 果物	しょうゆ かつお 昆布だし汁	Ene.: 462kcal P: 18.3g F: 14.9g C: 68.5g Ca: 288mg 食塩相当量: 1.4g
14	28	木	牛乳 豚汁うどん 粉ふき芋 ほうれん草の納豆和え	牛乳 こごかなチャーハン	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡 色辛みそ) 挽きわ り納豆 食べる小 魚	干しうどん 油 じゃがいも 米 白いりごま	だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ あ おのり ほうれん草 う	かつお・昆布だし 汁 食塩 しょうゆ	Ene.: 450kcal P: 19.8g F: 13.9g C: 66.6g Ca: 343mg 食塩相当量: 2.7g
15		金	牛乳 ごはん 鶏のごまみそ漬焼き 3色サラダ(ドレッシング) すまし汁(こまつな・玉ねぎ)	牛乳 ぶどうゼリー 果物	牛乳 かつお節 鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ) 豆 乳	米 砂糖 白いり ごま 油	しょうが かぼちゃ パプリカ(赤) きゅ うり こまつな た まねぎ 粉かんでん ぶどうジュース 果物	しょうゆ 酒 みり ん 酢 かつおだし 汁 食塩	Ene.: 515kcal P: 17.6g F: 19.6g C: 70.7g Ca: 279mg 食塩相当量: 1.3g
29	行事食 十五夜	金	牛乳 きのこごはん 鶏むねのから揚げ 3色サラダ(ドレッシング) みそ汁(こまつな・玉ねぎ)	牛乳 ジャムクッキー 果物	牛乳 鶏むね肉 米みそ(淡色辛み そ) 卵	米 油 片栗粉 あ げ油 砂糖 ホッ トケーキ粉 いちご ジャム	えのきたけ しめじ コーン しょうが かぼちゃ パプリカ (赤) きゅうり こ まつな たまねぎ 果 物	食塩 しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だ し汁	Ene.: 502kcal P: 21.2g F: 16.3g C: 73.1g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.5g

給食MEMO

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。
今月の献立は旬の食材がたくさん登場します☆
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。
☆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。☆

ディジー保育園五反野



目標値		月平均値
Ene.(1人1日)	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
園長	調理者	