2023年　9月　　給食予定献立表

上十川保育園
園長　工藤さち子
2023.9.1　担当：今井

☺　給食目標　**好き嫌いしないでなんでも食べようね**

	日(曜日)	献立名	未満児付け合わせ	主な食品名	おやつ 未満児 9時	おやつ 以上児 3時半	給与栄養量	3歳未満児	3歳以上児
誕生会	1 (金)	マーボー丼 鶏のから揚げ・野菜サラダ 卵スープ (デザート:フルーツヨーグルト)		豆腐・ひき肉・えび 人参・ねぎ・春雨 鶏もも肉・キャベツ・トマト きゅうり・卵・みつば他	牛乳 ・ お菓子	アイス (パピコ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	570 27.6 22.8 2.2	680 33 27.4 2.7
	2 (土)	ベーコンときのこの和風スパゲティ 付け合わせ 大根みそ汁 (デザート:ヨーグルト)	鮭フレーク	スパゲティ・玉ねぎ ベーコン・しめじ トマト・えだまめ・人参 大根・油揚げ他	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	466 20.6 13.8 1.4	424 17.4 15.9 1.8
	4 (月)	魚のすりみ汁 ボイルウインナー 昆布佃煮 (デザート:ヨーグルト)	えだまめ	すりみ・豆腐・人参 ほうれん草・大根 しめじ・ウインナー えだまめ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	524 27.6 16.1 1.6	370 23.5 13.1 1.9
	5 (火)	豆腐のサラダ 栄養ちくわ もやしのスープ (デザート:みかんヨーグルト)	ミニトマト	豆腐・カニちらし・卵 きゅうり・ちくわ・チーズ もやし・しいたけ ミニトマト他	牛乳 ・ お菓子	手作り プリン	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	559 26.5 19 2.1	409 24.9 17.3 2.4
	6 (水)	鮭の塩焼き ポテトサラダ かき玉汁 (デザート:バナナ)	かまぼこ	紅鮭・じゃがいも・人参 きゅうり・ソーセージ トマト・玉ねぎ・卵 ほうれん草・かまぼこ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	559 24.4 20.6 1.6	471 21.9 23.2 1.4
	7 (木)	鶏のから揚げ きゅうりの酢の物 なすみそ汁 (デザート:ヨーグルト)	味付け卵	鶏肉・きゅうり わかめ・カニスティック トマト・なす 油揚げ・卵他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	561 26.5 21.2 1.8	426 21.6 18.2 1.5
	8 (金)	りんごカレー キャベツの卵とじ (デザート:バナナヨーグルト)	フライド ポテト	りんご・豚肉・人参 じゃがいも・玉ねぎ キャベツ・ピーマン 油揚げ・卵他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	619 20.8 22.8 3	522 18 22.8 3.1
運動会	9 (土)	☆今日は運動会です☆ かけっこやおゆうぎを 頑張るぞー！！！							
	11 (月)	千草焼き もやしのおひたし わかめみそ汁 (デザート:ヨーグルト)	かぼちゃの 甘煮	卵・人参・ひき肉 ほうれん草・トマト もやし・白菜・しらす わかめ・ねぎ他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	478 19.8 14.1 2.3	386 18 16.6 2.5
	12 (火)	レバーの生姜焼き 野菜サラダ はんぺんスープ (デザート:パインヨーグルト)	チーズ	レバー・玉ねぎ ピーマン・パセリ・レタス トマト・きゅうり・なると はんぺん・ほうれん草他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	520 24.7 13.5 1.5	379 21.6 9.3 1.5
	13 (水)	ジャーマンポテト 炒り卵 きのこみそ汁 (デザート:ヨーグルト)	焼豚	じゃがいも・玉ねぎ ベーコン・パセリ・卵 カニちらし・トマト えのき・しめじ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	553 23.2 19.6 2.5	445 19.2 19.9 2.6
	14 (木)	ちくわのもみじ揚げ ほうれん草のおひたし じゃがいもみそ汁 (デザート:バナナ)	煮豆	ちくわ・人参・卵 ほうれん草・トマト じゃがいも・わかめ キャベツ・かぼちゃ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ 南瓜入り ホットケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	560 20.2 15.3 1.6	417 16.1 13.4 1.7
	15 (金)	しらす納豆 マカロニサラダ 石狩汁 (デザート:みかんヨーグルト)	カニ スティック	納豆・しらす・ほうれん草 人参・きゅうり・トマト 紅鮭・大根・人参 ごぼう・しめじ・糸こん他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	561 28.7 18 2	474 27.7 16.4 2.1

2023年　9月

給食予定献立表

上十川保育園

	日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ 未満児 9時	おやつ 以上児 3時半	給与栄養量		3歳 未満児	3歳 以上児
	16 (土)	ツナ入り厚焼き卵 切り干し大根の煮物 なめこみそ汁 (デザート:ヨーグルト)	ふりかけ	卵・ツナ・人参・玉ねぎ 糸こん・なると・油揚げ ミニトマト・なめこ 油揚げ・ねぎ他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)		475 24.5 15.9 1.1	406 16.6 18.5 1.3
	19 (火)	たまごカレー わかめサラダ (デザート:パインヨーグルト)	コロコロ ソーセージ	卵・豚肉・じゃがいも 人参・玉ねぎ・わかめ キャベツ・レタス ちくわ・トマト他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ 大学いも	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)		673 26.8 25.8 3	543 24.4 24.9 3.2
秋の遠足	20 (水)	♪手作りおにぎり♪ 豚汁 バナナ		豚肉・人参・大根 糸こん・じゃがいも 玉ねぎ・キャベツ 高野豆腐・ねぎ他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)		332 8.3 11.3 0.8	361 11 11.8 1
	21 (木)	きんちゃく煮 ほうれん草のおひたし すまし汁 (デザート:みかんヨーグルト)	ひじきご飯	油揚げ・玉ねぎ・人参 なると・糸こん・卵 ひき肉・ほうれん草 もやし・トマト・豆腐他	牛乳 ・ お菓子	ヤクルト ・ パン	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)		560 22.7 14.2 1.7	376 19.8 9.5 1.9
	22 (金)	大根と豚肉の煮込み もやし酢和え えのきみそ汁 (デザート:ヨーグルト)	マッシュ ポテト	大根・豚肉・人参 里芋・もやし・わかめ しらす・トマト・えのき 油揚げ・じゃがいも他	牛乳 ・ お菓子	ミルク寒入りフルーツポンチ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)		505 20.6 12 1.4	324 18 9.3 1.4
	25 (月)	ちくわカレー もやしの炒め物 (デザート:バナナ)	ウインナー	ちくわ・玉ねぎ・人参 豚肉・じゃがいも もやし・油揚げ ソーセージ・トマト他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)		511 15.6 16.8 2.6	388 11.3 11 2.9
	26 (火)	豆腐のフライタルタルソースがけ ハムサラダ ほうれん草のスープ (デザート:バナナヨーグルト)	のり佃煮	卵・パセリ・玉ねぎ らっきょう・高野豆腐 キャベツ・きゅうり ほうれん草・人参他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)		563 24 19.7 2.4	454 21.7 19.4 2
	27 (水)	ほっけの照り焼き 中華サラダ 田舎みそ汁 (デザート:ヨーグルト)	さつまいもの 甘煮	ほっけ・もやし・きゅうり ふき・人参・糸こん ほうれん草・油揚げ しめじ・さつまいも他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ 豆腐 ドーナツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)		532 27.5 14.8 1.6	376 27.4 14.4 1.8
	28 (木)	野菜の炒め煮 ロールオムレツ 玉ねぎみそ汁 (デザート:ヨーグルト)	トマト サラダ	豚肉・ねぎ・しいたけ たけのこ・もやし 人参・卵・合いびき肉 玉ねぎ・ほうれん草他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)		532 24.4 22.2 2	435 23.7 19.4 2.3
十五夜	29 (金)	月見うどん 鶏肉の五目炒め 小魚佃煮 (デザート:みかんヨーグルト)	酢の物	うどん・ねぎ・卵 かまぼこ・鶏肉・玉ねぎ ピーマン・ソーセージ きゅうり・カニスティック他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ 黒糖 まんじゅう	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)		568 27.6 12.4 2.4	438 26 10.7 2.5
	30 (土)	桜えびとしらすのかき揚げ 付け合わせ 豆腐すまし汁 (デザート:ヨーグルト)	ゆで ブロッコリー	しらす・人参・ピーマン 玉ねぎ・トマト・キャベツ きゅうり・豆腐・わかめ ねぎ・ブロッコリー他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)		509 18.9 19.5 1.4	432 16.8 20.6 1.8

お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。