



# 9月給食献立予定表

令和5年度わかばみや保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	金	鮭のバター焼き れんこんとちくわの金平 じゃがにらスープ	ビスコ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、鮭、ちくわ、バター	米、じゃがいも、上白糖	れんこん、にんじん、にら、パセリ	428	
							342	
4	月	食パン ツナとマカロニのグラタン キャベツスープ ゼリー	五平餅 <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、ツナ、鶏卵、バター ハム、粉チーズ、味噌	米、もち米、ごま、上白糖 パン、マカロニ、とうもろこし	たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ	667	みやの年長だいもんぐんの リクエストメニューです
							533	
5	火	魚のカレームニエル キャベツサラダ 星の子スープ	源氏パイ <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、めかじき、ベーコン バター	米、麩、上白糖、油	キャベツ、みかん缶、たまねぎ、きゅうり にんじん、オクラ	442	
							353	
6	水	サラダうどん しゅうまい バナナ	鮭おにぎり <small>(鮭おにぎり)</small>	牛乳、ツナ缶、鮭フレーク	米、上白糖、ごま、ごま油 うどん、とうもろこし	もやし、きゅうり、トマト、わかめ	417	まだまだ暑い日中。 冷たいうどんがおいしいですね
							333	
7	木	魚のごま油焼き パンサンスー さいこうすーばーすーぶ	ぼたぼた焼き <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、あじ、鶏肉、味噌 ハム、油揚げ、鶏卵	米、はるさめ、ごま、ごま油 上白糖	きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ	519	わかばの年長 いぶきくんが考えてくれた オリジナルみそ汁です
							415	
8	金	ささみチーズフライ ちりめん干切り野菜のサー ハムと大根のスープ	甘酒フルーツヨーグルト <small>(ヨーグルト)</small>	牛乳、ハム、しらす干し ヨーグルト、甘酒	米、ごま油、油、上白糖	だいこん、きゅうり、にんじん、切干大根 わかめ、ゆかり、バナナ、りんご	417	
							333	
11	月	鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーときのこのサラダ わかめスープ	シャベット <small>(ゼリー)</small>	牛乳、鶏肉、アイスクリーム	米、上白糖、ごま、ごま油	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、しめじ 白ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、わかめ	423	
							338	
12	火	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、鮭、豆腐、豚肉、味噌 かつお節	米、さいとも、マヨネーズ、油 てんぷら粉	にんじん、れんこん、きゅうり、葉ねぎ 切干大根、塩こんぶ	520	今月はこの県かな？ お楽しみに！
13	水	メンチカツ キャベツとツナのサラダ きらきらほくほくすべしやる	にゅうめん <small>(にゅうめん)</small>	牛乳、豆腐、ツナ缶、味噌 鶏肉、なると、かつお節	米、上白糖、そうめん	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ しいたけ、葉ねぎ、わかめ	416	みやの年長 ゆあちゃんが考えてくれた オリジナルみそ汁です
							332	
14	木	魚のソース焼き 切干大根のパンパンジー えのきともやしのスープ	ラスク <small>(スティックパン)</small>	牛乳、めかじき、鶏肉	米、マヨネーズ、油、上白糖 すりごま、ごま、マーガリン グラニュー糖、フランスパン	もやし、にんじん、きゅうり、えのきたけ 葉ねぎ、切干大根	569	
							455	
15	金	中華風ローストチキン ツナときゅうりの酢の物 中華スープ	マカロニ安倍川 <small>(マカロニ安倍川)</small>	牛乳、鶏肉、鶏卵、ツナ缶 きな粉	米、マカロニ、上白糖、ごま油 ごま	きゅうり、たまねぎ、チンゲン菜、わかめ しょうが、にんにく	587	マカロニ安倍川は 大人気のおやつです
							469	
19	火	魚の味噌煮 ひじきとツナのサラダ すまし汁	ちんすこう <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、さば、豆腐、ツナ缶 味噌	米、油、上白糖、三温糖 マヨネーズ、ごま、ごま油	たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき 葉ねぎ、しょうが	628	
							502	
20	水	タンダーチキン にんじんとコーンのサラダ レタススープ	バナナ <small>(バナナ)</small>	牛乳、鶏肉、ヨーグルト ベーコン	米、油、上白糖、とうもろこし	バナナ、にんじん、たまねぎ、レタス いんげん、わかめ、にんにく	492	
							393	
21	木	魚の照り焼き ほうれん草のごま和え にじいろすうぶ	コーンフロスト <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、めかじき、味噌、豚肉	米、コーンフロスト、ごま 上白糖	ほうれん草、なす、にんじん	451	みやの年長 だいもんぐんが考えてくれた オリジナルみそ汁です
							360	
22	金	厚揚げのミートソース煮 ブロッコリーのおかか和え オニオンスープ	みかんケーキ <small>(みかんケーキ)</small>	牛乳、厚揚げ、豚肉、ハム かつお節	米、ホットケーキ粉、上白糖 油、とうもろこし	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー みかん缶、グリーンピース	595	
							476	
25	月	カレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	おはぎ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、豚肉、ハム、きなこ こしあん	米、じゃがいも、もち米、油 上白糖	たまねぎ、きゅうり、にんじん、らっきょう りんご、グリーンピース、レモン汁	673	わかばの年長にあちゃんの リクエストメニューです
							538	
26	火	焼肉 ナムル なめこすうぶ	野菜ジュース 星たべよ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、豚肉、味噌	米、油、ごま、ごま油、上白糖	きゅうり、にんじん、たまねぎ、なめこ パプリカ、ピーマン、わかめ、しょうが	417	わかばの年長 ともちゃんが考えてくれた オリジナルみそ汁です
							333	
27	水	しいたけどんぶり きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	どら焼き <small>(スティックパン)</small>	牛乳、豚肉、油揚げ	米、上白糖、麩、油	たまねぎ、きゅうり、にんじん、みかん缶 えのきたけ、グリーンピース、しいたけ 葉ねぎ、わかめ	435	
							348	
28	木	ハンバーグ こふき芋 とうがんのスープ	パウムクーヘン <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵 ベーコン	米、じゃがいも、油、上白糖	とうがん、たまねぎ、葉ねぎ、青のり	495	
							396	
29	金	愛情弁当						

※エネルギー(kcal)は、上段が以上見、下段が未満見です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

