



# 9月給食献立

2021年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1	水	エネルギーkcal	416	476	牛乳 ぱりんこ	ご飯 チャプチェ 餃子 ほうれん草のスープ	お茶 フルーチェ 味しらべ	豚肉 チキンスープ ギョーザ	玉ねぎ・人参 ピーマン 干し椎茸 ほうれん草	米・春雨 上白糖・ごま ごま油 フルーチェ・味しらべ
		たんぱく質g	13.5	14.1						
		脂質g	11.7	11.5						
		塩分g	2.1	2.3						
2	木	エネルギーkcal	420	440	牛乳 たべっこべ	ご飯 白身魚のバター醤油焼き ブロッコリーの和え物 なめこの味噌汁	牛乳 スティックケーキ	ホキ 味噌 牛乳 鶏卵・チーズ	人参・ブロッコリー コーン なめこ 玉ねぎ・ねぎ	米・酒・みりん 無塩バター 上白糖 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	19.9	20.2						
		脂質g	13	11.7						
		塩分g	1.6	1.8						
3	金	エネルギーkcal	656	740	牛乳 バナナ	ミンチカレー キャベツとツナのサラダ オレンジ	牛乳 ちんすこう	合挽きミンチ ツナ 牛乳	なす・玉ねぎ 人参・かぼちゃ バナナ・キャベツ オレンジ	米・カレールー なたね油 エッグケア・小麦粉 上白糖・片栗粉
		たんぱく質g	18.8	20.1						
		脂質g	26.7	29.4						
		塩分g	2	2.5						
4	土	エネルギーkcal	212	222	牛乳 味しらべ	お弁当会	牛乳 ぱりんこ 源氏パイ	牛乳		ぱりんこ 源氏パイ
		たんぱく質g	7.6	20.1						
		脂質g	12.1	29.4						
		塩分g	0.5	2.5						
6	月	エネルギーkcal	435	465	牛乳 星たべよ	チャーハン かぼちゃの味噌汁 パイン缶	お茶 ジャムヨーグルト 味しらべ	ウインナー チキンスープ 味噌・牛乳 ヨーグルト	人参・玉ねぎ ねぎ・コーン かぼちゃ パイン缶	米・ごま油 上白糖 コーンフレーク・いちごジャム 味しらべ
		たんぱく質g	12	11						
		脂質g	9.7	7.1						
		塩分g	1.5	1.8						
7	火	エネルギーkcal	497	501	牛乳 マリー	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 切干大根の煮物 わかめのすまし汁	牛乳 野菜ジュース蒸しパン	鮭 味噌 揚げ 牛乳	切干大根・人参 干し椎茸 わかめ・玉ねぎ ねぎ	米・エッグケア 上白糖・みりん なたね油 ホットケーキミックス・野菜ジュース
		たんぱく質g	20.1	19.3						
		脂質g	16.8	14.6						
		塩分g	1.2	1.3						
8	水	エネルギーkcal	475	537	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉コロッケ ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁	牛乳 ポップコーン	絹ごし豆腐・味噌・牛乳 味噌 牛乳	ケチャップ キャベツ ほうれん草 人参・ねぎ	米・国産豚肉コロッケ・植物油 とんかつソース・ごま 上白糖・ポップコーン なたね油
		たんぱく質g	13.9	14.7						
		脂質g	20.2	21.2						
		塩分g	1.6	1.7						
9	木	エネルギーkcal	532	615	牛乳 たべっこべ	ご飯 鶏のマーマレード焼き 茄子の煮浸し さつま揚げの味噌汁	牛乳 コンソメポテト	鶏肉・さつま揚げ 味噌 牛乳 コンソメ	インゲン なす・人参 玉ねぎ ねぎ	米・マーマレード 上白糖・みりん シューストポテト 植物油
		たんぱく質g	19.1	22.2						
		脂質g	21.5	24.1						
		塩分g	1.3	1.8						
10	金	エネルギーkcal	527	570	牛乳 バナナ	ミートスパゲティ 豆菜サラダ コンソメスープ	牛乳 黒糖ふのラスク	合挽きミンチ 大豆・ツナ コンソメ 牛乳	玉ねぎ・人参 マッシュルーム トマトホール缶・ケチャップ パセリ・小松菜	スパゲティ・なたね油 ウスターソース・和風ドレッシング おつゆ麩・マーガリン 黒砂糖
		たんぱく質g	22.5	24.7						
		脂質g	20.1	21.5						
		塩分g	1.6	2.0						
11	土	エネルギーkcal	450	502	牛乳 味しらべ	マーボー丼 春雨スープ バナナ	牛乳 ハッピーターン 野菜クラッカー	木綿豆腐・豚ミンチ 味噌 チキンスープ 牛乳	しょうが 玉ねぎ 人参・ねぎ バナナ	米・なたね油・ごま油 みりん・片栗粉・春雨 ハッピーターン 野菜クラッカー
		たんぱく質g	16.3	17.3						
		脂質g	16	16.3						
		塩分g	1.0	1.2						
13	月	エネルギーkcal	469	474	牛乳 星たべよ	ご飯 サンマの塩焼き チンゲン菜の和え物 揚げの味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	さんま 揚げ 味噌 牛乳	大根・チンゲン菜 人参 玉ねぎ・ねぎ パイン缶・黄桃缶	米 上白糖 杏仁豆腐
		たんぱく質g	18.4	18.3						
		脂質g	19.7	17.1						
		塩分g	1.2	2.1						
14	火	エネルギーkcal	501	549	牛乳 サッポロポ	ご飯 豆腐のチャンプルー 白菜とさつま揚げの和え物 もやしの味噌汁	牛乳 マシュマロおこし	鶏卵・木綿豆腐 豚肉・粉かつお さつま揚げ 味噌・牛乳	もやし 玉ねぎ にら・人参 白菜・ねぎ	米・ごま油・上白糖 コーンフレーク マシュマロ 有塩バター
		たんぱく質g	22.4	25.1						
		脂質g	19	19.9						
		塩分g	1.9	2.2						
15	水	エネルギーkcal	355	360	牛乳 ぱりんこ	しょうゆラーメン チョレギサラダ オレンジ	お茶 たぬきおにぎり	豚肉 チキンスープ	コーン・もやし 人参・チンゲン菜 キャベツ・わかめ のり・オレンジ・ねぎ	中華そば しょうゆラーメンスープの素 ごま油 米・みりん・天かす
		たんぱく質g	13.9	13.4						
		脂質g	7.6	3.9						
		塩分g	2.3	2.8						

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
16	木	エネルギーkcal	448	523	牛乳 たべっこべ	ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜のサラダ 麩のすまし汁	牛乳 カルピス寒天 星たべよ	鶏肉 牛乳 カルピス	ブロッコリー 小松菜 人参・コーン みつば	米・みりん・小麦粉 <small>片栗粉・植物油・和風ドレッシング</small> おつゆ麩 寒天・星たべよ
		たんぱく質g	17.7	20.6						
		脂質g	17.3	19.8						
		塩分g	0.8	1.2						
17	金	エネルギーkcal	555	607	牛乳 バナナ	お月見カレー コーンサラダ フルーツ缶	牛乳 ○お月見ぼてと○	ウインナー・牛乳 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン パイン缶・白桃缶	米・カレールー・なたね油 青じそドレッシング さつま芋・上白糖 メープルシロップ
		たんぱく質g	14.2	14.6						
		脂質g	15.2	15.2						
		塩分g	2.6	3.2						
18	土	エネルギーkcal	385	412	牛乳 味しらべ	焼きそば もやしスープ 青りんごゼリー	牛乳 醤油せんべい たべっこペイビー	豚肉 かつお節 チキンスープ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参・青のり もやし・にら	<small>焼きそば・なたね油・焼きそばソース</small> お好み焼ソース 青りんごゼリー <small>醤油せんべい・たべっこペイビー</small>
		たんぱく質g	14.1	14.7						
		脂質g	11.2	9.6						
		塩分g	2.0	2.7						
21	火	エネルギーkcal	581	626	牛乳 マリー	☆お誕生日会☆ ご飯 ハンバーグ ほうれん草の和風サラダ コンソメスープ	牛乳 プリンアラモード	合挽きミンチ 木綿豆腐 鶏卵・牛乳 コンソメ ホイップ	玉ねぎ ケチャップ ほうれん草 人参・コーン パセリ・黄桃缶	米・パン粉 なたね油 人参・上白糖 和風ドレッシング プリンミックス
		たんぱく質g	24.2	26.7						
		脂質g	23.3	24.2						
		塩分g	1.4	1.8						
22	水	エネルギーkcal	484	499	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツのゆかり和え 湯葉のすまし汁	牛乳 スコーン	さば 白味噌 湯葉 牛乳	しょうが・インゲン キャベツ・人参 しその香 玉ねぎ	米・酒・上白糖 みりん・小麦粉 無塩バター いちごジャム
		たんぱく質g	20.3	19.8						
		脂質g	16.5	14.6						
		塩分g	1.9	2.2						
24	金	エネルギーkcal	670	767	牛乳 たべっこべ	ハヤシライス かぼちゃサラダ パイン缶	牛乳 クッキー	牛肉 コンソメ 牛乳	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・ケチャップ かぼちゃ・ミックスベジタブル パイン缶	米・なたね油・上白糖 ビーフシチュールー・ハヤシフレーク エッグケア・小麦粉 片栗粉・マーガリン
		たんぱく質g	13.6	13.7						
		脂質g	33.6	37.9						
		塩分g	2.4	2.8						
25	土	エネルギーkcal	332	363	牛乳 味しらべ	きつねうどん 白菜のおかか和え 黄桃缶	牛乳 ハッピーターン ラムネ	揚げ かまぼこ かつお節 牛乳	ほうれん草 人参 白菜 黄桃缶	細うどん 上白糖・みりん ハッピーターン ラムネ
		たんぱく質g	13.3	13.4						
		脂質g	12.7	11.3						
		塩分g	1.7	2.3						
27	月	エネルギーkcal	503	542	牛乳 星たべよ	鶏そぼろ丼 ひじき煮 麩の味噌汁	牛乳 きな粉蒸しパン	鶏ミンチ 揚げ・味噌 牛乳 きな粉	玉ねぎ ほうれん草・人参 のり・ひじき グリーンピース・ねぎ	米・上白糖・みりん 片栗粉・なたね油 おつゆ麩 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	21.9	24						
		脂質g	17.4	16.7						
		塩分g	2.1	2.3						
28	火	エネルギーkcal	462	496	牛乳 サッポロポ	ご飯 白身魚のフライ ブロッコリーのサラダ 大根のすまし汁	牛乳 ぶどう寒天 味しらべ	白身魚フライ 牛乳	インゲン ブロッコリー 人参・コーン 大根・ねぎ	米・植物油 とんかつソース・上白糖 ごまだれ・寒天 ぶどうジュース・味しらべ
		たんぱく質g	14.9	14.4						
		脂質g	12.6	12.1						
		塩分g	1.4	1.7						
29	水	エネルギーkcal	342	326	牛乳 ぱりんこ	きのこご飯 さわらの照り焼き かぼちゃの味噌汁	お茶 梨 ぼたぼた焼き	揚げ さわら 味噌	しめじ・えのき・まいたけ 人参・しょうが 小松菜・かぼちゃ 玉ねぎ・ねぎ・梨	米・酒・みりん 上白糖 ぼたぼた焼
		たんぱく質g	16.1	13.8						
		脂質g	9.9	6.1						
		塩分g	1.2	1.3						
30	木	エネルギーkcal	534	550	牛乳 たべっこべ	ロールパン クリームシチュー キャベツのサラダ みかん缶	お茶 鮭おにぎり	鶏肉 コンソメ 牛乳 鮭フレーク	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・マッシュルーム キャベツ・パプリカ コーン・みかん缶	ロールパン・じゃが芋 クリームシチュールー エッグケア 米・ごま
		たんぱく質g	17.1	16.1						
		脂質g	18.0	16.5						
		塩分g	2.6	3.2						

## お月見

秋は月がとてもきれいで、お月見をするのにいちばんよい季節です。「十五夜」には秋の収穫に感謝する意味もありイモ・おだんごやススキをお供えます。秋にとれるイモにちなんで、「イモ名月」ともいわれています。おだんごは満月の形、ススキは魔よけを意味しています。今年の十五夜は9月21日です。おうちでもきれいなお月さまを見てみてくださいね。

## 味覚について

味覚には「甘味」「酸味」「苦味」「塩味」「うま味」の5つがあり、本来は体によい物と害になる物を区別するために備わっている能力です。苦味は「毒」、酸味は「腐敗」として感じるので子どもにとっては苦手な味ですが、成長とともにいろいろな味を受け入れられるようになっていきます。