



# 9月給食献立

2022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	木	エネルギーkcal	471	495	牛乳 バナナ	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 ちんすこう	ホキ 味噌 牛乳	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・小麦粉 片栗粉・なたね油
		たんぱく質g	18.6	18.2						
		脂質g	16.1	16.1						
		塩分g	1.3	1.6						
2	金	エネルギーkcal	515	553	牛乳 のりものビスケット	ミートスパゲティ キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳 メープルふのラスク	合挽きミンチ 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 キャベツ・パセリ	スパゲティ・なたね油 ウスターソース・エッグケア おつゆ麩・メープルシロップ 上白糖
		たんぱく質g	21.5	23.4						
		脂質g	20.5	21.1						
		塩分g	1.4	1.7						
3	土	エネルギーkcal	193	191	牛乳 ハッピーターン	お弁当会	牛乳 ソフトサラダ ラムネ	牛乳		ソフトサラダ ラムネ
		たんぱく質g	7.1	5.6						
		脂質g	9.9	8.1						
		塩分g	0.4	0.4						
5	月	エネルギーkcal	379	400	牛乳 たべっこベイビー	チャーハン かぼちゃの味噌汁 パイン缶	お茶 フルーチェ ぼたぼた焼き	ウイナー チキンスープ 味噌 牛乳	人参・玉ねぎ ねぎ・コーン かぼちゃ パイン缶	米 ごま油 フルーチェ ぼたぼた焼
		たんぱく質g	11.3	9.9						
		脂質g	7.8	5.1						
		塩分g	1.4	1.7						
6	火	エネルギーkcal	447	464	牛乳 サッポロポテト	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 ポップコーン	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 ポップコーン
		たんぱく質g	19.2	18.6						
		脂質g	18.7	18.5						
		塩分g	1.2	1.4						
7	水	エネルギーkcal	514	574	牛乳 ビスコ	ご飯 豚肉コロッケ 白菜のごま和え 豆腐の味噌汁	牛乳 野菜ジュース蒸しパン	絹ごし豆腐 味噌 牛乳	ケチャップ キャベツ 白菜・人参 ねぎ	米・豚肉コロッケ・植物油 とんかつソース・ごま 上白糖・ホットケーキミックス 野菜ジュース
		たんぱく質g	13.9	14.5						
		脂質g	17.6	17.7						
		塩分g	1.4	1.6						
8	木	エネルギーkcal	428	483	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉の照り焼き 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	インゲン 小松菜 人参 みつば	米・上白糖・みりん 和風ドレッシング おつゆ麩・寒天 星たべよ
		たんぱく質g	17.4	20						
		脂質g	15.1	17.2						
		塩分g	0.9	1.4						
9	金	エネルギーkcal	558	606	牛乳 のりものビスケット	お月見カレー コーンサラダ フルーツ缶	牛乳 〇お月見ばてと〇	ウイナー 牛乳	かぼちゃ・玉ねぎ 人参・キャベツ コーン フルーツ缶	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	14.3	14.6						
		脂質g	15.9	15.2						
		塩分g	2.6	3.2						
10	土	エネルギーkcal	350	382	牛乳 ハッピーターン	焼きそば もやしスープ みかん缶	牛乳 ビスコ ぼたぼた焼き	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 みかん缶	焼きそば・なたね油 焼きそばソース お好み焼ソース・ビスコ ぼたぼた焼
		たんぱく質g	14	14.5						
		脂質g	11.5	10.5						
		塩分g	1.6	2						
12	月	エネルギーkcal	554	590	牛乳 たべっこベイビー	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 コンソメポテト	さんま・揚げ 味噌 牛乳 コンソメ	大根・チンゲン菜 人参 玉ねぎ ねぎ	米 上白糖 カットポテト 植物油
		たんぱく質g	19.5	19.3						
		脂質g	26.1	26.1						
		塩分g	1.1	1.3						
13	火	エネルギーkcal	503	532	牛乳 マリー	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 シュガーパイ	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 パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	23.2	25.5						
		脂質g	20.4	20.5						
		塩分g	1.8	2.1						
14	水	エネルギーkcal	367	367	牛乳 ビスコ	しょうゆラーメン キャベツサラダ 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・白ねぎ キャベツ・わかめ 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	13.8	13.1						
		脂質g	8.0	4.2						
		塩分g	2.3	2.7						
15	木	エネルギーkcal	447	495	牛乳 バナナ	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 杏仁豆腐	鶏肉 さつま揚げ 味噌 牛乳	インゲン なす・人参 玉ねぎ・ねぎ パイン缶・黄桃缶	米・マーマレード 上白糖 みりん 杏仁豆腐
		たんぱく質g	18	20.7						
		脂質g	14.1	15.1						
		塩分g	1.3	1.8						
16	金	エネルギーkcal	636	670	牛乳 のりものビスケット	ミンチカレー 豆菜サラダ みかん缶	牛乳 スティックケーキ	合挽きミンチ・大豆 ツナ・牛乳 鶏卵 チーズ	なす・玉ねぎ 人参・かぼちゃ 小松菜 みかん缶	米・カレールー なたね油・和風ドレッシング ホットケーキミックス 上白糖
		たんぱく質g	21.6	23						
		脂質g	23.2	24.1						
		塩分g	2.4	3						

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
17	土	エネルギーkcal	437	503	牛乳 ハッピーターン	中華丼 春雨スープ バナナ	牛乳 ソフトサラダ ビスコ	豚肉 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・人参 白 椎茸 バナナ	米・なたね油 みりん 片栗粉・春雨 ソフトサラダ・ビスコ
		たんぱく質g	14.7	23						
		脂質g	13.3	24.1						
		塩分g	1.2	3						
20	火	エネルギーkcal	483	506	牛乳 サッポロポテト	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	20.0						
		脂質g	15.8	14.7						
		塩分g	1.8	2.5						
21	水	エネルギーkcal	683	766	牛乳 ビスコ	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	13.8	13.9						
		脂質g	24.3	27.9						
		塩分g	2.4	2.8						
22	木	エネルギーkcal	533	595	牛乳 のりものビスケット	☆お誕生日会☆ ご飯 鶏の唐揚げ 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	鶏肉 コンソメ 牛乳 ホイップ	ブロッコリー ほうれん草 人参・コーン 玉ねぎ・パセリ 黄桃缶	米・みりん 小麦粉 片栗粉・植物油 和風ドレッシング プリンミックス
		たんぱく質g	19.4	22.5						
		脂質g	21.4	23.6						
		塩分g	1.3	1.8						
24	土	エネルギーkcal	336	369	牛乳 ハッピーターン	五目うどん 白菜のおかか和え 黄桃缶	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	豚肉 かまぼこ かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参・ねぎ 白菜 黄桃缶	うどん・みりん 上白糖 ぼたぼた焼 ラムネ
		たんぱく質g	15	15.7						
		脂質g	11.1	9						
		塩分g	0.8	1.1						
26	月	エネルギーkcal	465	534	牛乳 たべっこベイビー	鶏そぼろ丼 ひじき煮 麩の味噌汁	牛乳 オレンジ寒天 ソフトサラダ	鶏ミンチ 揚げ 味噌 牛乳	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・寒天 オレンジジュース・ソフトサラダ
		たんぱく質g	19.4	21.2						
		脂質g	15.8	16.6						
		塩分g	1.9	2.3						
27	火	エネルギーkcal	496	536	牛乳 マリー	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 きな粉蒸しパン	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 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	17.9	19.7						
		脂質g	14.3	13.3						
		塩分g	1.5	2.1						
28	水	エネルギーkcal	400	404	牛乳 ビスコ	きのこご飯 さわらの照り焼き 白菜の味噌汁	牛乳 梨 ぼたぼた焼き	揚げ さわら 味噌 牛乳	しめじ・えのき・まいたけ 人参・しょうが 小松菜・白菜 ねぎ・梨	米・酒 みりん 上白糖 ぼたぼた焼
		たんぱく質g	19.2	18.4						
		脂質g	13.9	11.7						
		塩分g	1.2	1.5						
29	木	エネルギーkcal	541	542	牛乳 バナナ	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 鮭わかめおにぎり	鶏肉 コンソメ	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 鮭わかめ御飯の素	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
		たんぱく質g	16.8	15.6						
		脂質g	17.3	15.9						
		塩分g	3.0	3.7						
30	金	エネルギーkcal	468	444	牛乳 のりものビスケット	チキンライス マカロニサラダ コンソメスープ	お茶 うどんのおやき	コンソメ 鶏肉 鶏卵 粉かつお	ケチャップ・玉ねぎ ミックスベジタブル・ブロッコリー 人参・きゅうり パセリ・ねぎ	米・なたね油 マカロニ・エッグケア うどん・小麦粉 めんつゆ・ごま油
		たんぱく質g	15.1	13.9						
		脂質g	12.0	9.4						
		塩分g	2.3	2.6						



## お月見

- ☆ 秋は月がとともきれいで、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10日です。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。

