



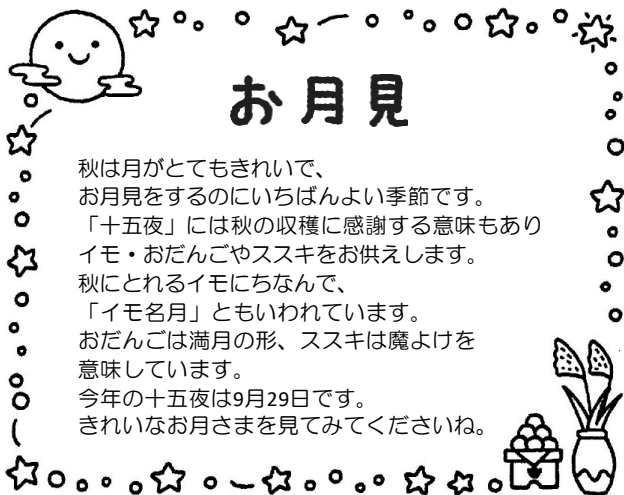
9月給食献立

2023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。

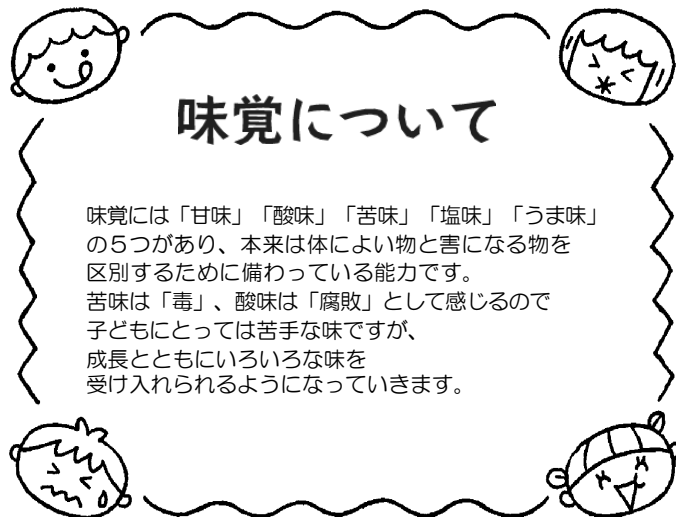
日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる
1	金	エネルギーkcal	518	553	牛乳 サラダせん	ミートスパゲティー キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳 メープルふのラスク	合挽ミンチ ツナ コンソメ 牛乳	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・トマト缶 ケチャップ・キャベツ パセリ	スパゲティ・なたね油 ウスターソース エッグケア・おつゆ麩 メープルシロップ・上白糖
		たんぱく質g	21.4	23.4						
		脂質g	21.1	21.1						
		塩分g	1.5	1.7						
2	土	エネルギーkcal	162	145	牛乳 ぱりんこ	お弁当会	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	牛乳		ぼたぼた焼 ラムネ
		たんぱく質g	6.8	5.2						
		脂質g	8.5	6.2						
		塩分g	0.3	0.3						
4	月	エネルギーkcal	432	483	牛乳 たべっこベイビー	豚丼 インゲンの和え物 かぼちゃの味噌汁	お茶 フルーチェ サラダせん	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ インゲン かぼちゃ	米・上白糖 みりん フルーチェ サラダせん
		たんぱく質g	18.2	18.8						
		脂質g	11.2	10.2						
		塩分g	1.2	1.4						
5	火	エネルギーkcal	451	469	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	切干し大根・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						
6	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						
7	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						
8	金	エネルギーkcal	454	461	牛乳 サラダせん	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 かつお節	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	14.7	14.2						
		脂質g	12.6	9.5						
		塩分g	2.4	2.6						
9	土	エネルギーkcal	357	411	牛乳 ぱりんこ	焼きそば もやしスープ みかん缶	牛乳 ビスコ 味しらべ	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 お好みソース ビスコ・味しらべ
		たんぱく質g	14	14.7						
		脂質g	12	12.2						
		塩分g	1.7	2.1						
11	月	エネルギーkcal	531	593	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 豆腐のチャンプルー チンゲン菜の和え物 揚げの味噌汁	牛乳 コンソメポテト	鶏卵・木綿豆腐 豚肉・かつお節 揚げ・味噌 牛乳・コンソメ	玉ねぎ・にら 人参 チンゲン菜 ねぎ	米・ごま油 上白糖 カットポテト 植物油
		たんぱく質g	22.1	24.7						
		脂質g	22.2	23.6						
		塩分g	1.4	1.7						
12	火	エネルギーkcal	508	527	牛乳 サッポロポテト	ご飯 サンマの塩焼き 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	さんま さつま揚げ 味噌 牛乳	大根・白菜 人参・もやし 玉ねぎ ねぎ	米 上白糖 パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	20.1	19.9						
		脂質g	23.5	23						
		塩分g	1.5	1.7						
13	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 創味しょうゆラーメンスープの素 ごま油・ごまだれ 米・みりん・天かす
		たんぱく質g	13.8	13.1						
		脂質g	8	4.2						
		塩分g	2.3	2.7						
14	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						
15	金	エネルギーkcal	671	748	牛乳 サラダせん	ミンチカレー 豆菜サラダ みかん缶	牛乳 きな粉ちんすこう	合挽ミンチ・大豆 ツナ 牛乳 きな粉	なす・玉ねぎ・人参 かぼちゃ・バナナ 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 小麦粉・片栗粉 上白糖
		たんぱく質g	20.5	22.2						
		脂質g	27.4	28.6						
		塩分g	2.2	2.7						
16	土	エネルギーkcal	444	523	牛乳 ぱりんこ	チャーハン 春雨スープ バナナ	牛乳 ソフトサラダ ビスコ	ウインナー チキンスープ 牛乳	人参・玉ねぎ ねぎ コーン バナナ	米・なたね油 ごま油・春雨 ソフトサラダ ビスコ
		たんぱく質g	12.8	13.3						
		脂質g	12.9	13.2						
		塩分g	1.4	1.7						

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
19	火	エネルギーkcal	417	418	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	お茶 ジャムヨーグルト ぱりんこ	さば 白みそ 湯葉 ヨーグルト	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・コーンフレーク りんごジャム ぱりんこ
		たんぱく質g	17.5	15.8						
		脂質g	11.5	8.9						
		塩分g	1.8	2.5						
20	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	34.3	37.9						
		塩分g	2.4	2.8						
21	木	エネルギーkcal	395	464	牛乳 バナナ	五目うどん 白菜のおかか和え 黄桃缶	牛乳 スコーン	豚肉 チャンボンスライス 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・小麦粉 無塩バター いちごジャム
		たんぱく質g	15.9	17.8						
		脂質g	12.3	11.8						
		塩分g	0.8	1.1						
22	金	エネルギーkcal	535	530	牛乳 サラダせん	ロールパン クリームシチュー キャベツのサラダ オレンジ	お茶 鮭わかめおにぎり	鶏肉 コンソメ 牛乳	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・オレンジ わかめ御飯(鮭)	ロールパン・じゃが芋 シチュールー エッグケア 米
		たんぱく質g	16.7	15.7						
		脂質g	18.6	15.9						
		塩分g	3.1	3.7						
25	月	エネルギーkcal	451	505	牛乳 たべっこペイビー	鶏そぼろ丼 ひじき煮 麩の味噌汁	牛乳 オレンジ寒天 星たべよ	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・星たべよ
		たんぱく質g	19.3	20.9						
		脂質g	15.6	16.2						
		塩分g	1.9	2.2						
26	火	エネルギーkcal	480	536	牛乳 サッポロポテト	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 きな粉	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	17.6	19.7						
		脂質g	13.5	13.3						
		塩分g	1.5	2.1						
27	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						
28	木	エネルギーkcal	518	543	牛乳 バナナ	お月見カレー コーンサラダ フルーツ缶	牛乳 お月見スイートポテト	ウインナー 牛乳	かぼちゃ・玉ねぎ 人参・カリフラワー コーン・パイン缶 みかん缶	米・カレールー なたね油・青じそドレッシング さつまい芋 マーガリン・上白糖
		たんぱく質g	14.5	14						
		脂質g	16.6	16						
		塩分g	2.6	3.1						
29	金	エネルギーkcal	536	595	牛乳 サラダせん	☆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	19.3	22.5						
		脂質g	22	23.6						
		塩分g	1.4	1.8						
30	土	エネルギーkcal	425	483	牛乳 ぱりんこ	中華丼 春雨スープ 黄桃	牛乳 サラダせん ラムネ	豚肉 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・人参 白菜 椎茸 黄桃缶	米・なたね油・みりん 片栗粉・春雨 サラダせん ラムネ
		たんぱく質g	14.2	14.9						
		脂質g	12.1	11.4						
		塩分g	1.1	1.3						



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します。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29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。