



# 令和4年 9月 給食献立予定表



水巻第一保育所

日	曜日	献立名				材料名				エネルギー (Kcal)	
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	蛋白質(g)	
										未満児	以上児
1	木	ごはん (ふりかけ)	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ すまし汁	磯辺じゃがもち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚ロース/ロースハム スキムミルク	三温糖/片栗粉/マカロニ 類(そうめん)/じゃが芋	玉ねぎ/生姜/ネギ/きゅうり 人参/ホールコーン/ワカメ のり	濃口醤油/塩 マヨネーズ 薄口醤油/だし汁	470 17.2 14.1	290 16.6 9.8
2	金	ごはん (ふりかけ)	かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のお浸し みそ汁	あんずジャムクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉/ちくわ/油揚げ スキムミルク/卵	油/三温糖/片栗粉/小麦粉 マーガリン	かぼちゃ/玉ねぎ/人参 グリーンピース(冷凍)/干し椎茸 小松菜/なす/えのき/ネギ あんずジャム	濃口醤油/だし汁 みそ	431 15.2 9.2	267 13.8 5.2
3	土	おにぎり (ふりかけ)	冷やし中華 バナナ	カルテツサブレ 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	ロースハム/卵/牛乳	類(冷やし中華)/三温糖	トマト/きゅうり/もやし 干し椎茸/バナナ	濃口醤油 冷やし中華のタレ	481 17 16.6	364 14.9 13.5
5	月	ごはん (ふりかけ)	麻婆豆腐 ワカメの酢物 春雨スープ	果汁アイス 堅パン	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	合びき肉/豆腐/鶏肉	油/三温糖/片栗粉/春雨 果汁アイス/堅パン	玉ねぎ/人参/ピーマン 干し椎茸/きゅうり/ワカメ チンゲン菜/えのき	みそ/赤みそ 濃口醤油/酢 薄口醤油/塩	446 15 13.2	240 10.9 7.4
6	火	ごはん (のり)	焼き魚 ひじきと大豆の煮物 みそ汁 オレンジ	ポテトチップス スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鮭(50g)/大豆/油揚げ/豆腐ス キムミルク	糸こんにゃく/三温糖 じゃが芋/揚げ油	ひじき/人参/さやいんげん 干し椎茸/ネギ/ワカメ オレンジ	薄口醤油/だし汁 濃口醤油/みそ 塩	398 17 13.9	265 20.1 11.3
7	水	ごはん (ふりかけ)	レバーのしぐれ煮 切干大根の煮物 みそ汁	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏レバー/豚肉/さつま揚げ スキムミルク	三温糖/油	生姜/切干大根/人参 ピーマン/干し椎茸/かぼちゃ玉 ねぎ/えのき/小松菜 バナナ/りんご/みかん缶	濃口醤油/だし汁 みそ	428 18.4 9	212 14 3.1
8	木	ごはん (のり)	魚のみそ煮 青菜の塩昆布和え かき玉汁 りんご	黄粉トースト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鯖(50g)/白身魚(50g)/卵 黄粉/スキムミルク	三温糖/片栗粉 食パン(8枚切)/マーガリン	生姜/キャベツ/ほうれん草 小松菜/人参/塩昆布/ワカメ ネギ/りんご	だし汁/みそ 濃口醤油 薄口醤油/塩	487 19.7 15.5	402 23.5 15.7
9	金	ごはん (ふりかけ)	つくね焼き 里芋のサラダ みそ汁 りんご	型抜きクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	豚ひき肉/鶏ひき肉/卵 油揚げ/スキムミルク	パン粉/三温糖/片栗粉 里芋/小麦粉/マーガリン	玉ねぎ/人参/ピーマン かぼちゃ/ネギ/りんご	濃口醤油 マヨネーズ/みそ だし汁	451 16.3 12.1	297 15.8 9.7
10	土	ごはん (ふりかけ)	きつねうどん バナナ	カルテツサブレ 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	油揚げ/かまぼこ/牛乳	類(うどん)/三温糖	ほうれん草/人参/ネギ バナナ	濃口醤油/だし汁 薄口醤油/塩	496 16.5 17.6	374 14.3 14.3
12	月	ごはん (ふりかけ)	じゃが豚 春雨の酢物 みそ汁	オニオンクラッカー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉/ロースハム スキムミルク	油/じゃが芋/糸こんにゃく 三温糖/春雨/鮭/小麦粉	玉ねぎ/人参 グリーンピース(冷凍)/干し椎茸 きゅうり/えのき/ネギ/ワカメ	だし汁/濃口醤油酢 薄口醤油 みそ/塩 ベーキングパウダー	407 14.4 10.4	238 13.3 4
13	火	ごはん (のり)	魚のカレー粉揚げ ポテトサラダ すまし汁 なし	果汁アイス いりこ	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	白身魚(50g)/豆腐/いりこ	小麦粉/片栗粉/じゃが芋 果汁アイス	きゅうり/人参/ネギ/ワカメ しめじ/なし	カレー粉/塩 マヨネーズ 薄口醤油 濃口醤油/だし汁	423 18.2 12.5	209 14.9 7.9
14	水	ごはん (ふりかけ)	和風オムレツ 金時豆の甘煮 みそ汁	ピザポテト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	卵/豚ひき肉/金時豆 ロースハム/とろけるチーズ スキムミルク	油/三温糖/じゃが芋 強力粉	玉ねぎ/人参/ネギ/なす えのき/ワカメ/ピーマン	濃口醤油 薄口醤油/だし汁 ケチャップ/塩 みそ	473 20.4 13.3	335 20.8 9.7
15	木	ごはん (のり)	鮭のマヨネーズ焼き ひじきの酢物 すまし汁 オレンジ	鮭のラスク(黄粉) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鮭(50g)/かまぼこ/黄粉 スキムミルク	三温糖/春雨/鮭/マーガリン	玉ねぎ/ピーマン/しめじ ひじき/きゅうり/人参 ホールコーン/ネギ/ワカメ オレンジ	濃口醤油 薄口醤油 マヨネーズ/みそ 酢/塩/だし汁	426 16 13.6	285 18.7 11.8
16	金	ごはん (ふりかけ)	ピーンズドライカレー らっきょう ピクルス 卵とコーンのスープ	あんずのマフィン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆/合びき肉/チーズ 卵/牛乳/スキムミルク	小麦粉/三温糖/片栗粉 マーガリン	玉ねぎ/人参/にんにく りんご/らっきょう/大根 きゅうり/干し椎茸 ホールコーン/パセリ/あんず	塩/ケチャップ ウスターソース カレー粉/酢 薄口醤油 ベーキングパウダー	530 19.9 18.9	408 20.5 16.9
17	土	おにぎり (ふりかけ)	血うどん バナナ	カルテツサブレ 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	ふりかけ/豚肉/かまぼこ 牛乳	米/押麦/類(血うどん)/油 片栗粉	キャベツ/玉ねぎ/人参 ピーマン/干し椎茸/バナナ	薄口醤油 濃口醤油/だし汁	471 16 17.9	364 14.3 15
19	月	敬老の日									
20	火	ごはん (のり)	魚のおろし煮 かぼちゃのごま和え みそ汁 りんご	黒ごませんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	白身魚(50g)/豆腐 スキムミルク	小麦粉/片栗粉/揚げ油 三温糖/黒ごま/上新粉/油	大根/かぼちゃ/きゅうり 人参/えのき/ネギ/ワカメ りんご	塩/濃口醤油 みそ/だし汁	445 15.9 11.6	309 18.6 9.5
21	水	ごはん (ふりかけ)	鮭とたくあんのお浸し ごはん・オレンジ テリヤキチキン・ウインナー(半本) ちくわの磯辺揚げ・鮭じゃこパスタ さつま芋とチーズのサラダ・すまし汁	ヨーグルトとりんごケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鮭(温で蒸し用)/鶏肉(30g) ウインナー/ちくわ/じゃこ ペーパーチーズ/ロースハム プレーンヨーグルト/卵 生クリーム/スキムミルク	米/白ごま/三温糖/小麦粉 片栗粉/揚げ油/スバゲティ 油/さつま芋/手まり鮭 マーガリン	たくあん/きゅうり/青のり 人参/小松菜/梅干し/ネギ ワカメ/りんご/オレンジ	薄口醤油 濃口醤油/塩 マヨネーズ だし汁 ベーキングパウダー	525 18 22.5	550 22.6 21.4
22	木	ごはん (ふりかけ)	厚揚げと野菜の煮物 ワカメとじゃこの酢物 みそ汁	果汁アイス 堅パン	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	厚揚げ/豚肉/さつま揚げ じゃこ/油揚げ	油/じゃが芋/こんにゃく 三温糖/果汁アイス/堅パン	玉ねぎ/人参/さやいんげん きゅうり/ワカメ/なす/えのき/ネギ	濃口醤油/だし汁 酢/薄口醤油 みそ	442 16.2 10.8	273 13.8 9.1
23	金	秋分の日									
24	土	おにぎり (ふりかけ)	ナポリタン バナナ	カルテツサブレ 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	ふりかけ/ベーコン ウインナー(輪切りスライス) 牛乳	米/押麦/スバゲティ/油 三温糖	玉ねぎ/人参/ピーマン ホールトマト/バナナ	塩/ケチャップ トマトピューレ 薄口醤油	507 15.8 17.7	400 13.7 15
26	月	ごはん (ふりかけ)	れんこんのカレー-きんぴら つぼん汁 ざぜんまめ	いきなり団子 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鶏肉/豆腐/油揚げ/大豆 こしあん/スキムミルク	里芋/三温糖/さつま芋 小麦粉/上新粉	れんこん/パプリカ(赤) ピーマン/人参/ホールコーン大 根/ごぼう/干し椎茸/昆布	カレー粉 濃口醤油 薄口醤油/塩	428 14.9 9	248 13.5 3.5
27	火	手作りパン (チーズ)	ポトフ 野菜サラダ	焼きおにぎり(みそ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	卵/ペビーチーズ/ウインナー 鶏肉	強力粉/三温糖/マーガリン じゃが芋/米	玉ねぎ/キャベツ/人参 パセリ(乾燥)/りんご	ドライイースト/塩 濃口醤油/酢 薄口醤油/みそ	491 15.1 16.5	423 13.1 13.7
28	水	ごはん (ふりかけ)	牛肉とごぼうの炒め煮 納豆 みそ汁	おさつスティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	牛肉/さつま揚げ キッズ納豆(1P...3連) スキムミルク	ごま油/糸こんにゃく/三温糖/ 白ごま/油/鮭/小麦粉 マーガリン/さつま芋	ごぼう/人参/さやいんげん えのき/ネギ/ワカメ	濃口醤油/みそ だし汁/塩	431 15.7 12.9	265 16.7 9.6
29	木	ごはん (のり)	魚の照り焼き 青菜のごま和え すまし汁 なし	お好み焼き スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	白身魚(50g)/かまぼこ/豚肉 卵/鷹豆/スキムミルク	三温糖/白ごま/春雨 小麦粉	キャベツ/ほうれん草/小松菜人 参/ネギ/ワカメ/なし もやし/青のり	濃口醤油/だし汁 薄口醤油/塩 お好み焼きソース ケチャップ	448 19.1 8.5	263 21.4 2.8
30	金	ごはん (ふりかけ)	コロッケ キャベツのソテー すまし汁	果汁アイス いりこ	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	合びき肉/卵 ウインナー(輪切りスライス) いりこ	じゃが芋/小麦粉/パン粉 揚げ油/油/鮭/果汁アイス	玉ねぎ/人参 グリーンピース(冷凍)/キャベツ マン/ネギ/ワカメ	薄口醤油 ケチャップ/塩 ウスターソース 濃口醤油/だし汁	422 12.2 15.6	226 7.9 10.8

## お知らせ

- ◆ 0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が、昼食には主食がつきます。
- ◆ 手作りふりかけは、いりこ、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
- ◆ 栄養価表示は、未満児が10時のおやつ、昼食(主食を含む)、3時のおやつ、以上児が昼食(主食は除く)、3時のおやつの数値です。

※ その他、気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。