



# 2023年9月 給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	金	ごはん (ふりかけ)	チキン南蛮 グリーンサラダ みそ汁	おかゆのお好み焼き	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、卵、鰹節	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、麩、お粥	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、人参、ホールコーン、もやし、えのき、ネギ、ワカメ、青のり	酢、濃口醤油、マヨネーズ、薄口醤油、だし汁、みそ、お好み焼きソース	エネルギー 331kcal たんぱく質 15.3g 脂質 20.6g 炭水化物 22.9g 塩分 2.0g
2	土	おにぎり (ふりかけ)	血うどん バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、牛乳	麵(血うどん)、炒め油、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、酒、だし汁、お菓子	エネルギー 348kcal たんぱく質 14.3g 脂質 15.5g 炭水化物 42.6g 塩分 1.7g
4	月	ごはん (ふりかけ)	てつぶんバーグ 和風サラダ すまし汁 ぶどう	青のりスティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏レバー、豚ひき肉、卵、じゃこ、かまぼこ、スキムミルク	パン粉、三温糖、白ごま、麵(そうめん)、薄力粉、マーガリン	ひじき、玉ねぎ、人参、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、水菜、ワカメ、ぶどう、青のり	みそ、みりん、酒、ケチャップ、酢、濃口醤油、だし汁、薄口醤油、塩、水	エネルギー 239kcal たんぱく質 18.5g 脂質 6.2g 炭水化物 29.2g 塩分 1.8g
5	火	ごはん (のり)	魚のおろし煮 かぼちゃのごま和え 厚揚げの生姜スープ オレンジ	黄粉せんべい 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、厚揚げ、黄粉	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、黒ごま、春雨、上新粉、油	大根、かぼちゃ、きゅうり、人参、小松菜、白ネギ、生姜、オレンジ	塩、濃口醤油、酒、みりん、薄口醤油、だし汁、果汁アイス	エネルギー 260kcal たんぱく質 14.2g 脂質 10.6g 炭水化物 28.8g 塩分 1.4g
6	水	ごはん (ふりかけ)	鶏肉の香り蒸し ツナサラダ みそ汁 なし	コーンフレーククッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、シーチキン、卵、スキムミルク	三温糖、油、麩、薄力粉、マーガリン、コーンフレーク	白ネギ、人参、小松菜、生姜、ワカメ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、えのき、水菜、なし	酢、薄口醤油、濃口醤油、みりん、酒、塩、だし汁、みそ、ベーキングパウダー、水	エネルギー 326kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.1g 炭水化物 29.9g 塩分 1.6g
7	木	ごはん (ふりかけ)	豆腐チキンナゲット コールスローサラダ ジャーマンスープ	フレンチトースト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豆腐、鶏ひき肉、卵、ロースハム、鶏肉、牛乳、スキムミルク	片栗粉、揚げ油、三温糖、じゃが芋、食パン、マーガリン	人参、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	薄口醤油、ケチャップ、マヨネーズ、酢、塩、濃口醤油、酒、水	エネルギー 309kcal たんぱく質 18.0g 脂質 10.3g 炭水化物 39.3g 塩分 1.8g
8	金	ごはん (のり)	魚のみそ煮 青菜の塩昆布和え たぬき汁 オレンジ	トマトブリッツ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鯖、白身魚、さつま揚げ、油揚げ、スキムミルク	三温糖、つきこんにやく、薄力粉、油	生姜、キャベツ、ほうれん草、小松菜、人参、塩昆布、えのき、白ネギ、オレンジ、トマト	だし汁、みそ、酒、濃口醤油、みりん、薄口醤油、塩、水	エネルギー 260kcal たんぱく質 19.7g 脂質 10.4g 炭水化物 27.5g 塩分 1.6g
9	土	おにぎり (ふりかけ)	冷やし中華 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	ロースハム、卵、牛乳	麵(冷やし中華)、三温糖、ごま油	トマト、きゅうり、もやし、干し椎茸、バナナ	濃口醤油、酒、酢、お菓子	エネルギー 395kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 55.0g 塩分 1.7g
11	月	ごはん (のり)	魚の梅マヨ焼き ほうれん草のお浸し けんちん汁 オレンジ	ミルククッキー 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、鰹節、厚揚げ、スキムミルク、卵	三温糖、つきこんにやく、薄力粉、片栗粉、マーガリン	梅干し、ほうれん草、人参、ごぼう、白ネギ、オレンジ	酒、薄口醤油、マヨネーズ、みそ、濃口醤油、塩、だし汁、ベーキングパウダー、果汁アイス	エネルギー 259kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.1g 炭水化物 23.3g 塩分 1.2g
12	火	ごはん (ふりかけ)	麻婆豆腐 焼きししゃも 春雨スープ ぶどう	あんずジャムのスコーン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	合びき肉、豆腐、ししゃも、鶏肉、卵、スキムミルク	炒め油、三温糖、片栗粉、春雨、薄力粉、マーガリン	玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸、チンゲン菜、えのき、ぶどう、あんず	みそ、赤みそ、濃口醤油、みりん、酒、塩、ベーキングパウダー、水	エネルギー 376kcal たんぱく質 34.4g 脂質 14.2g 炭水化物 44.4g 塩分 2.1g
13	水	ごはん (白米)	鶏ごぼうピラフ、唐揚げ ミートボール、ウインナー あっさりじゃこパスタ、フレンチサラダ すまし汁、なし	豆腐ケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、合びき肉、ウインナー、じゃこ、かまぼこ、豆腐、卵、牛乳、生クリーム、スキムミルク	米、マーガリン、片栗粉、揚げ油、パン粉、三温糖、スパゲッティ、油、麩、薄力粉	ごぼう、玉ねぎ、人参、グリーンピース、生姜、小松菜、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レーズン、もやし、ネギ、ワカメ、なし	塩、濃口醤油、酒、薄口醤油、みりん、お好み焼きソース、ケチャップ、酢、だし汁、ベーキングパウダー、水	エネルギー 624kcal たんぱく質 40.3g 脂質 28.0g 炭水化物 70.2g 塩分 3.1g
14	木	ごはん (ふりかけ)	ポテトオムレツ ひじきと野菜のサラダ トマトとほうれん草のスープ	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	シーチキン、ピザ用チーズ、スキムミルク、卵、ベーコン	じゃが芋、三温糖、油	玉ねぎ、人参、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、ひじき、トマト、ほうれん草、バナナ、りんご、みかん缶	塩、ケチャップ、酢、濃口醤油	エネルギー 254kcal たんぱく質 13.7g 脂質 10.7g 炭水化物 29.7g 塩分 1.1g
15	金	ごはん (のり)	焼き魚 野菜の納豆和え みそ汁 オレンジ	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	鯖、じゃこ、挽きわり納豆、豆腐、油揚げ、卵、スキムミルク	三温糖、薄力粉、マーガリン	キャベツ、小松菜、人参、えのき、玉ねぎ、なめこ、ネギ、オレンジ	薄口醤油、酒、濃口醤油、だし汁、みそ、水	エネルギー 240kcal たんぱく質 23.3g 脂質 7.0g 炭水化物 22.7g 塩分 1.4g
16	土	ごはん (麦飯)	他人丼 すまし汁 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、卵、かまぼこ、牛乳	炒め油、三温糖、麵(そうめん)	玉ねぎ、人参、ほうれん草、もやし、ニラ、ワカメ、バナナ	だし汁、濃口醤油、薄口醤油、みりん、酒、塩、お菓子	エネルギー 344kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.6g 炭水化物 32.6g 塩分 1.9g
18	月	敬老の日								
19	火	おにぎり (ふりかけ)	焼きソバ バナナ	手作りピザ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、鰹節、ベーコン、ウインナー、ピザ用チーズ、スキムミルク	麵(焼きソバ)、炒め油、強力粉、薄力粉、油	キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン、バナナ、トマト、なす、ホールコーン	薄口醤油、焼きソバソース、塩、ドライイースト、ぬるま湯、トマトピューレ、ケチャップ、水	エネルギー 386kcal たんぱく質 19.6g 脂質 9.2g 炭水化物 60.5g 塩分 2.5g
20	水	ごはん (ふりかけ)	八宝菜 レバーのソース煮 わかめスープ なし	お彼岸まんじゅう	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、うずら卵、鶏レバー、鶏肉、こしあん	炒め油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油、薄力粉	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン、干し椎茸、生姜、ワカメ、ネギ、なし	薄口醤油、濃口醤油、酒、ウスターソース、酢、ベーキングパウダー、水	エネルギー 207kcal たんぱく質 12.8g 脂質 5.5g 炭水化物 28.6g 塩分 1.6g
21	木	手作りパン (チーズ)	大麦と野菜のスープ 大豆サラダ	焼きおにぎり (ネギ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	ウインナー、ベーコン、大豆、ロースハム、じゃこ、鰹節	押麦、じゃが芋、米、白ごま、黒ごま	トマト、玉ねぎ、人参、ピーマン、ホールコーン、きゅうり、ネギ	ケチャップ、薄口醤油、濃口醤油、マヨネーズ、みりん	エネルギー 215kcal たんぱく質 9.7g 脂質 8.2g 炭水化物 28.8g 塩分 1.6g
22	金	ごはん (のり)	魚のチーズ焼き 油揚げと水菜のサラダ みそ汁 ぶどう	ジャムのせクラッカー 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、ピザ用チーズ、油揚げ、豆腐	油、三温糖、薄力粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、ホールコーン、水菜、キャベツ、レモン汁、えのき、ネギ、ワカメ、ぶどう、あんずジャム	ケチャップ、濃口醤油、みりん、酒、酢、塩、だし汁、みそ、ベーキングパウダー、果汁アイス	エネルギー 263kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.4g 炭水化物 26.4g 塩分 1.5g
23	土	秋分の日								
25	月	ごはん (ふりかけ)	すき焼き風煮 ししゃもの天ぷら みそ汁 オレンジ	さつまいももち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	焼き豆腐、牛肉、ししゃも、油揚げ、スキムミルク	三温糖、しらたき、薄力粉、片栗粉、揚げ油、さつまい	キャベツ、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、なめこ、水菜、ワカメ、オレンジ	だし汁、濃口醤油、みりん、酒、みそ、塩、水	エネルギー 342kcal たんぱく質 18.1g 脂質 12.4g 炭水化物 43.3g 塩分 1.9g
26	火	ごはん (のり)	フィッシュボール 切干大根の和風サラダ みそ汁	ニラ焼き	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚(すり身)、卵、ロースハム、豆腐、油揚げ、じゃこ	じゃが芋、片栗粉、揚げ油、三温糖、油、薄力粉	玉ねぎ、人参、グリーンピース、切干大根、もやし、きゅうり、えのき、小松菜、ニラ	塩、薄口醤油、ケチャップ、酢、濃口醤油、だし汁、みそ	エネルギー 201kcal たんぱく質 9.9g 脂質 9.0g 炭水化物 22.2g 塩分 1.6g
27	水	ごはん (麦飯)	豆キーマカレー ピクルス らっきょう	絞りだしクッキー(あんず) 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚ひき肉、大豆、金時豆、スキムミルク、卵	三温糖、薄力粉、マーガリン	玉ねぎ、人参、トマト、なす、ほうれん草、グリーンピース、大根、きゅうり、らっきょう、あんず	カレールー、酢、薄口醤油、果汁アイス	エネルギー 306kcal たんぱく質 12.2g 脂質 13.5g 炭水化物 39.3g 塩分 1.0g
28	木	ごはん (のり)	煮魚 青菜のみそマヨ和え むらも汁 なし	パイン蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、豆腐、卵、ヨーグルト、牛乳、スキムミルク	三温糖、白ごま、片栗粉、薄力粉	生姜、キャベツ、ほうれん草、小松菜、人参、玉ねぎ、白ネギ、なし、パイン缶	だし汁、濃口醤油、みりん、酒、マヨネーズ、みそ、薄口醤油、塩、ベーキングパウダー、水	エネルギー 317kcal たんぱく質 22.4g 脂質 8.1g 炭水化物 40.8g 塩分 1.6g
29	金	ごはん (のり)	筑前煮 納豆 みそ汁 オレンジ	お月見うさぎ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、キッズ納豆、牛乳、スキムミルク	炒め油、里芋、板こんにやく、三温糖、麵(そうめん)、マーガリン、薄力粉、片栗粉	れんこん、人参、ごぼう、さやいんげん、干し椎茸、昆布、玉ねぎ、なめこ、ネギ、ワカメ、オレンジ	濃口醤油、みりん、酒、だし汁、みそ、ココア、水	エネルギー 302kcal たんぱく質 16.8g 脂質 9.5g 炭水化物 40.3g 塩分 1.6g
30	土	おにぎり (ふりかけ)	ナスとトマトのスパゲティ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	合びき肉、ベビーチーズ、牛乳	スパゲッティ、三温糖	玉ねぎ、なす、にんにく、トマト、ホールトマト、バナナ	ケチャップ、ウスターソース、塩、お菓子	エネルギー 375kcal たんぱく質 26.7g 脂質 13.5g 炭水化物 54.0g 塩分 0.9g

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かず。  
 ◆手作りのふりかけは、いじこ、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、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ合計です。  
 ◆仕入れの都合により、材料が変更する場合があります。

※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。