

令和 5 年



9月 給食献立表



杉ノ子第二保育園

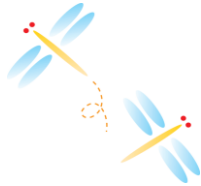
日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 金	青菜ご飯 味噌汁 かじきの甘酢焼き れんこんの金平 キャベツときゅうりの即席漬け 果物（梨）	牛乳 菓子	牛乳・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・めかじき・鶏卵・プレーンヨーグルト	菓子・精白米・三温糖・片栗粉・いりごま・ごま油・薄力粉・調合油	たまねぎ・チンゲンサイ・れんこん・にんじん・キャベツ・きゅうり・なし・レモン果汁
		ヨーグルトケーキ 牛乳			
2 土	冷やしきつねうどん かぼちゃの甘煮 フルーツヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・削り節・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・ゆでうどん・三温糖・精白米・調合油	ほうれんそう・にんじん・長ねぎ・冷凍くりかぼちゃ・みかん缶詰・白桃缶・乾しいたけ・にんじん
		炊き込みご飯 麦茶			
4 月	ドライカレー もやしのスープ 花畑サラダ 和梨ゼリー	牛乳 菓子	牛乳・ぶたひき肉・鶏ひき肉・ベーコン	菓子・精白米・調合油・いりごま・和梨ゼリー・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・りよくとうもやし・生しいたけ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン
		手作りフライドポテト 牛乳			
5 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 茹でキャベツ チャプチェ 果物（梨）	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・牛乳	精白米・片栗粉・調合油・マヨネーズ・マロニー・三温糖・ごま油・メロンパン	だいこん・みずな・しょうが・にんにく・キャベツ・赤ピーマン・りよくとうもやし・なし
		メロンパン 牛乳			
6 水	牛乳パン 五目スープ オムレツ マカロニサラダ さつまいものレモン煮 ヨーグルト	果物（バナナ） 麦茶	鶏卵・鶏ひき肉・ロースハム・ヨーグルト・油揚げ	牛乳パン・調合油・マカロニ・マヨネーズ・さつまいも・三温糖・精白米・いりごま	バナナ・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・トマトケチャップ・きゅうり・レモン果汁
		いなり寿司 麦茶			
7 木	ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き 筑前煮 スティックきゅうり 果物（バナナ）	菓子 ジュース	油揚げ・みそ・削り節・煮干し・さば・若鶏もも皮なし・牛乳	菓子・精白米・三温糖・調合油・マヨネーズ・薄力粉・甘納豆（あずき）	りんごジュース・くりかぼちゃ・こねぎ・しょうが・長ねぎ・ゆでたけのこ・にんじん・ごぼう・れんこん・きゅうり・バナナ
		蒸しパン 牛乳			
8 金	フルコギ丼 若布スープ パンサンズ ゼリー	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・ロースハム・鶏卵	菓子・精白米・調合油・三温糖・ごま油・いりごま・はるさめ・オレンジゼリー・お好み焼き粉	たまねぎ・にんじん・ごぼう・にら・にんにく・塩わかめ・長ねぎ・きゅうり・こねぎ・キャベツ・あおのり・冷凍コーン
		お好み揚げ 牛乳			
9 土	スパゲッティナポリタン ポテトスープ コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・パルメザンチーズ・ベーコン・ヨーグルト	菓子・スパゲティ・調合油・じゃがいも・食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト・パセリ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・いちごジャム
		ジャムサンド 牛乳			
11 月	ご飯 かきたま汁 鮭のスタミナ焼き キャベツと人参の即席漬け もやしとほうれん草の胡麻和え 果物（梨）	牛乳 菓子	牛乳・鶏卵・削り節・さけ・みそ	菓子・精白米・片栗粉・すりごま・三温糖・食パン・有塩バター・グラニュー糖	長ねぎ・セロリー・にんにく・キャベツ・にんじん・りよくとうもやし・ほうれんそう・なし
		ラスク 牛乳			
12 火	ご飯 味噌汁 塩麻婆豆腐 揚げなす 果物（バナナ）	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・みそ・削り節・煮干し・木綿豆腐・ぶたひき肉・牛乳	精白米・釜焼きふ・ごま油・三温糖・片栗粉・調合油・じゃがいも	えのきたけ・こねぎ・ゆでたけのこ・にら・乾しいたけ・長ねぎ・しょうが・にんにく・なす・バナナ
		じゃが芋たんぼ 牛乳			
13 水	パン ミネストローネスープ チキンナゲット 蒸し野菜 ヨーグルト	果物（バナナ） 麦茶	鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・ヨーグルト・ぶたひき肉	ロールパン・スパゲティ・有塩バター・片栗粉・調合油・マヨネーズ・精白米・三温糖・ごま油	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・にんにく・パセリ・ホールトマト・しょうが・くりかぼちゃ・さやいんげん・りよくとうもやし・ほうれんそう・冷凍コーン
		ビビンバ丼 麦茶			
14 木	ごま塩ご飯 味噌汁 鶏肉のりんごソースがけ キャベツのスパゲティソース さつまいもの甘煮 ピーチゼリー	菓子 ジュース	油揚げ・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ベーコン・絹ごし豆腐	菓子・精白米・ごま油・三温糖・スパゲティ・オリーブ油・さつまいも・ピーチゼリー・薄力粉・調合油・粉糖	りんごジュース・こまつな・長ねぎ・りんご・たまねぎ・キャベツ
		豆腐ドーナツ 麦茶			
15 金	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き きゅうりの塩昆布和え マロニーの金平 果物（みかん缶）	牛乳 菓子	牛乳・絹ごし豆腐・みそ・煮干し・削り節・さば	菓子・精白米・ごま油・マロニー・三温糖	なめこ・長ねぎ・きゅうり・塩昆布・ごぼう・にんじん・みかん缶詰
		おにぎり 麦茶			

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	499	18.9	15.8	221	1.8	151	0.29	0.34	28	4.3	2.0
幼児	584	21.8	18.8	197	2.2	172	0.33	0.33	31	5.4	2.4

※おやつの上段は、乳児の午前のおやつです
※乳児のマヨネーズは、卵のっていない製品を使用してます
※材料の入荷状況により献立を変更する場合があります



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16 土	中華丼 コーンスープ スティック野菜 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・なると・ ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・三温糖・ごま 油・片栗粉・マヨネーズ・食パ ン	はくさい・たまねぎ・にんじん・き くらげ・青ピーマン・ゆでたけの こ・冷凍コーン・チンゲンサイ・ きゅうり
		ツナサンド 牛乳			
19 火	チキンカレーライス 春雨スープ 和風サラダ 果物（梨）	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・若鶏もも皮なし・ ベーコン・しらす干し・ ピザ用チーズ・牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・ はるさめ・ごま油・食パン・マ ヨネーズ	たまねぎ・にんじん・チンゲンサ イ・キャベツ・きゅうり・塩わか め・ぶなしめじ・なし・焼きのり
		しらすトースト 牛乳			
20 水	牛乳パン キャベツのスープ 照り焼きハンバーグ 人参しりしり 粉ふき辛 ヨーグルト	果物（バナナ） 麦茶	鶏ひき肉・ぶたひき肉・まぐ ろ油漬缶詰・ヨーグルト・ ロースハム	牛乳パン・有塩バター・パン 粉・調合油・三温糖・片栗粉・ ごま油・じゃがいも・中華め ん・いりごま	バナナ・キャベツ・たまねぎ・えの きたけ・にんじん・パセリ・きゅう り・りよくとうもやし
		冷やし中華 麦茶			
21 木	お赤飯 味噌汁 あじフライ 焼きそば スティック野菜 青りんごゼリー	菓子 ジュース	ささげ・絹ごし豆腐・油揚げ・ みそ・削り節・煮干し・ あじ・鶏卵	菓子・精白米・ごましお・薄力 粉・パン粉・調合油・中華め ん・マヨネーズ・あおりんごゼ リー・ショートケーキ	りんごジュース・こねぎ・たまね ぎ・青ピーマン・キャベツ・にんじ ん・きゅうり
		モンブランケーキ 麦茶			
22 金	ご飯 味噌汁 さつぱりしょうが焼き 茹でキャベツ ポテトサラダ 果物（みかん缶）	牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干 し・ぶたロース・あずき・き な粉	菓子・精白米・三温糖・調合 油・じゃがいも・マヨネーズ	えのきたけ・たまねぎ・塩わかめ・ しょうが・だいこん・キャベツ・ きゅうり・にんじん・コーン缶詰 粒・みかん缶詰
		おはぎ(小豆・きなこ) 麦茶			
25 月	ぎょうざ丼 味噌汁 ナムル 果物（バナナ）	牛乳 菓子	牛乳・ぶたひき肉・生揚げ・ みそ・削り節・煮干し	菓子・精白米・ごま油・三温 糖・片栗粉・ぎょうざの皮・調 合油・いりごま・ロールパン・ グラニュー糖	長ねぎ・しょうが・にんにく・えの きたけ・キャベツ・にら・たまね ぎ・りよくとうもやし・ きゅうり・にんじん・バナナ
		揚げパン 牛乳			
26 火	若布ごはん 味噌汁 肉豆腐 きゅうりのあえもの ゼリー	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・みそ・削り節・ 煮干し・ぶたロース・木綿豆 腐・牛乳	精白米・釜焼きふ・しらたき・ 調合油・三温糖・ごま油・オレ ンジゼリー・さつまいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん・長 ねぎ・ゆでたけのこ・乾しいたけ・ しょうが・きゅうり
		焼き芋 牛乳			
27 水	ブリオッシュパン 白菜と春雨のスープ 鶏肉のラビゴットソース 茹で人参 蒸しじゃがいも ヨーグルト	果物（バナナ） 麦茶	若鶏もも皮なし・ヨーグルト	ブリオッシュ・はるさめ・片栗 粉・調合油・三温糖・じゃがい も・マヨネーズ・くり・ごまし お	バナナ・はくさい・乾しいたけ・こ まつな・しょうが・黄ピーマン・た まねぎ・きゅうり・トマト・にんじ ん
		栗おこわ 麦茶			
28 木	ふりかけご飯 味噌汁 鮭の塩こうじだれ蒸し焼き 根菜の煮物 茹でキャベツ 果物（みかん缶）	ジュース 菓子	油揚げ・みそ・削り節・煮干 し・さけ・ぶたロース・ベー コン・牛乳・パルメザンチー ズ	菓子・精白米・塩こうじ・三温 糖・ごま油・マヨネーズ・スパ ゲティ・調合油	りんごジュース・りよくとうもやし・みず な・長ねぎ・こねぎ・しょうが・れんこ ん・ごぼう・にんじん・乾しいたけ・キャ ベツ・みかん缶詰・たまねぎ・ほうれんそ う・コーン缶詰クリーム
		クリームコーンパスタ 麦茶			
29 金	ご飯 味噌汁 酢鶏 キャベツときゅうりの即席漬け 十五夜デザート	牛乳 菓子	牛乳・木綿豆腐・みそ・削り 節・煮干し・若鶏もも皮なし・ 鶏卵	菓子・精白米・片栗粉・調合 油・さつまいも・三温糖・十五 夜デザート・薄力粉・有塩バ ター	こまつな・長ねぎ・しょうが・にん じん・たまねぎ・青ピーマン・乾し いたけ・トマトケチャップ・キャベ ツ・きゅうり・バナナ
		バナナケーキ 牛乳			
30 土	カレーうどん グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・油揚げ・ ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・調合油・精 白米	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・キャ ベツ・きゅうり
		おにぎり 麦茶			



残暑が続く9月、暦の上ではもう秋です

虫の声が聞こえ、少しずつ秋が近づいています。残暑、台風、朝晩の冷え込みなど
機構の変化が大きい時季です。生活リズムを整えて、夏の疲れを回復させていきましょう。

食物繊維をとろう

秋に収穫されるさつまいもやきのこ類は、食物繊維が豊富です
食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維と溶けない不溶性食物繊維とがあり、
ほとんどが消化されずにエネルギー源にはなりませんが、大腸内で発酵・分解されると
善玉菌が増え、便秘の改善にも役立ちます。

