



令和5年度 9月 給食献立表



神拝保育園

日	曜	行事	献立	果物	三色食品群			未満児 午前のおやつ	3時の おやつ
					あか	きいろ	みどり		
					血や肉をつくる (主にたんぱく質)	はたらく力や 体温になる (主に脂質・糖質)	体をばい菌から守ったり 元気にする (主にビタミン・ミネラル)		
1	金		肉じゃが キャベツのサラダ 根菜の味噌汁	オレンジ	豚肉・ハム 味噌・豆乳	じゃが芋・こんにやく マヨドレ・バター ホットケーキミックス	人参・玉葱・キャベツ グリーンピース・きゅうり 大根・れんこん・オレンジ	ミルク 雪の宿	ミルク バナナケーキ
2	土		ささみの中華風天ぷら きゅうりの酢の物	バナナ	ささみ	鶏がらスープの素	きゅうり・キャベツ 人参・バナナ	ミルク	牛乳 ばたばた焼き
4	月	リトミック(年長)	さつまいもシチュー 切り昆布の煮付け フライドポテト	オレンジ	鶏むね肉 豆乳・昆布	さつまいも・じゃが芋 シチュールー	人参・さやいんげん 玉葱・オレンジ・梅干し	ミルク 卵ポーロ	お茶 梅おにぎり
5	火		筑前煮 ツナマヨサラダ 麩のすまし汁	バナナ	鶏もも肉・昆布 ツナ	こんにやく 麩・パン	れんこん・ごぼう・人参 さやいんげん・白菜・大根 きゅうり・えのき・バナナ	ミルク ばたばた焼き	ミルク みかんサンド
6	水	お茶の稽古(年長)	マーマレードチキン 大豆の五目煮 レタスのコンソメスープ	りんご	鶏もも肉 大豆・昆布 きな粉	マーマレードジャム こんにやく コンソメ	人参・大根・レタス 玉葱・りんご	ミルク マリー	ミルク きな粉蒸しパン
7	木		わかめうどん ブロッコリーサラダ レバーのかりんとう揚げ	バナナ	わかめ・ささみ 豚レバー・卵 豆乳	うどん・マヨドレ	玉葱・人参・ブロッコリー キャベツ・生姜・バナナ	ミルク ぱりんこ	お茶 豆乳プリン
8	金		豚肉の生姜焼き かぼちゃのそぼろ煮 春雨の中華スープ	オレンジ	豚肉・鶏ミンチ ヨーグルト	春雨 鶏がらスープの素	玉葱・人参・ニラ・しめじ 生姜・かぼちゃ・えのき 白菜・オレンジ・みかん缶	ミルク ムーンライト	お茶 フルーツヨーグルト
9	土		すき焼き風煮 小松菜サラダ	りんご	豚肉・豆腐 ささみ	マヨドレ	白菜・玉葱・人参・ごぼう 小松菜・コーン・りんご	ミルク	お茶 塩おにぎり
11	月	太陽スポーツ(年長)	中華風煮 ブロッコリーのきのこ和え キャベツの味噌汁	オレンジ	豚肉・味噌	鶏がらスープの素 ブドウジュース	白菜・人参・玉葱・大根 ブロッコリー・しいたけ えのき・しめじ・オレンジ	ミルク 雪の宿	お茶 ブドウゼリー
12	火	リトミック(年中)	赤魚(鯛)の竜田揚げ 春雨の酢の物 かきたまスープ	バナナ	赤魚(鯛)・ささみ わかめ・卵	春雨 鶏がらスープの素	生姜・きゅうり・人参 玉葱・バナナ・キャベツ	ミルク シガーフライ	お茶 中華粥
13	水		チーズハンバーグ 切干大根の煮物 なめこの味噌汁	りんご	合挽ミンチ チーズ・油揚げ 豆腐・味噌	パイシート	玉葱・切干大根・人参 さやいんげん・なめこ りんご	ミルク マリー	ミルク シュガーパイ
14	木	太陽スポーツ (年少・年中)	ナポリタン キャベツのおかか和え コーンスープ	オレンジ	ウインナー かつお節・豆乳 ヨーグルト	スパゲティー 鶏がらスープの素	玉葱・人参・キャベツ しめじ・コーン・オレンジ	ミルク ビスコ	ばたばた焼き ヨーグルト
15	金	誕生会	～秋も元気にすごそう！～ 鶏ごぼうご飯・鶏肉のレモン煮 さつまいもサラダ・野菜のすまし汁	梨	鶏ミンチ・ハム 鶏もも肉・豆腐	さつまいも マヨドレ・パン	ごぼう・人参・きゅうり 小松菜・えのき・梨	牛乳 ぱりんこ	ミルク 揚げパンのアイス添え
16	土		ミートローフ 小松菜の和え物	バナナ	鶏ミンチ 豆腐	砂糖	玉葱・コーン・小松菜 グリーンピース・もやし 人参・しめじ・バナナ	ミルク	牛乳 シガーフライ
19	火		焼きそば ひじきのゴマネーズ じゃが芋のコンソメスープ	バナナ	豚肉・青のり ひじき・ハム 豆腐・豆乳	焼きそば麺・ごま お好みソース じゃが芋・マヨドレ	キャベツ・玉葱・人参 もやし・きゅうり えのき・バナナ	ミルク 雪の宿	ミルク ドーナツ
20	水		ささみのフライ もやしの酢の物 白菜の中華スープ	オレンジ	ささみ・あんこ きな粉	パン粉 鶏がらスープの素	もやし・きゅうり・人参 白菜・玉葱・オレンジ	ミルク マリー	お茶 おはぎ
21	木		サバ(鯛)の味噌煮 かぼちゃサラダ けんちん汁	梨	サバ(鯛)・ハム 味噌・豆腐 ヨーグルト	じゃが芋・マヨドレ リンゴジュース	かぼちゃ・きゅうり・人参 ごぼう・干しいたけ 大根・梨	ミルク ばたばた焼き	ムーンライト 飲むヨーグルト
22	金	運動会予行演習	チキンカレー トマト・レタス ゆで卵	バナナ	鶏むね肉・卵 昆布	じゃが芋 カレールー	人参・玉葱・トマト レタス・バナナ	幼児リング ぱりんこ	お茶 昆布おにぎり
25	月		野菜のオムレツ マカロニサラダ オニオンスープ	オレンジ	卵・鶏ミンチ	マカロニ・マヨドレ じゃが芋・コンソメ 無糖コーンフレーク	ほうれん草・人参・玉葱 しめじ・きゅうり えのき・オレンジ	ミルク シガーフライ	ミルク シリアルバー
26	火		ラーメン のり塩大豆 大根のナムル	りんご	豚肉・大豆 青のり・牛乳	中華麺・ごま油 鶏がらスープの素 オレンジジュース	キャベツ・人参・ニラ 大根・小松菜・りんご パイン缶・みかん缶	ミルク 雪の宿	ミルク ミックスマッシュ
27	水		からあげ 小松菜の白和え わかめのすまし汁	バナナ	鶏もも肉 豆腐・わかめ 卵	バター	小松菜・しめじ・えのき 生姜・人参・玉葱・バナナ	ミルク ビスコ	ミルク クッキー
28	木		さわら(鯛)の照り焼き ポテトサラダ 豚汁	梨	さわら(鯛)・ハム 豚肉・味噌 ヨーグルト	じゃが芋 マヨドレ	人参・きゅうり・ごぼう 大根・玉葱・梨	ミルク ぱりんこ	卵ポーロ ヨーグルト
29	金		芋炊き ひじきの煮物 かぼちゃの天ぷら	柿 (オレンジ)	鶏もも肉 油揚げ・ひじき 大豆・あんこ	里芋・こんにやく ホットケーキミックス	人参・大根・ごぼう もやし・さやいんげん かぼちゃ・柿(オレンジ)	ミルク ばたばた焼き	ミルク お月見まんじゅう
30	土		鶏肉と豆腐の煮物 大豆サラダ	りんご	鶏もも肉 豆腐・大豆 ささみ	マヨドレ	白菜・人参・玉葱 きゅうり・りんご	ミルク	牛乳 ぱりんこ

※ 29(金)の果物は、
たんぱぽ・れんげ・ぱんだ(一時保育)組が『(かっこ)内』のものになります。
※ 12(火)・21(木)・28(木)の魚は、
たんぱぽ・れんげ組が『(かっこ)内』のものになります。

【年少・年中・年長児の主食について】
※ メニューやお子さまの体調に合わせて
食べられる量を持ってきてください。
(園での目安は110gです。)
※ 15(金)の誕生会は、主食はいりません。