



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