



# 2023年 9月 3歳以上児献立表



**9月の予定**

- ・27日（水） 誕生会
- ・29日（金） お月見給食



日 曜日	献立	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪	たんぱく質	無機質・ビタミン	
			エネルギー	たんぱく質	熱や力になる食品	体を作る食品	体の調子をよくする食品	
11 25 月	豚肉の香味焼き ツナとわかめのサラダ ビーフンのスープ バナナ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	338 kcal	20.8 g	三温糖 ビーフン	豚肉 ツナ缶 ベーコン ヨーグルト	長葱 にんにく 生姜 レタス きゅうり わかめ 人参 玉ねぎ バナナ	
12 26 火	フライドチキン いろどりサラダ コーンスープ オレンジ	ツナサンド ぎゅうにゅう 牛乳	603 kcal	26.1 g	小麦粉 油 オリーブ 油 三温糖 片栗粉 食パン マーガリン	牛乳 鶏肉 卵 ツナ 缶	ブロッコリー きゅうり コーン とまと キャベツ オレンジ	
13 27 水	鮭のオイスター焼き 春雨のさっと煮 中華風スープ バナナ	鶏そぼろおにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	348 kcal	19.7 g	米 春雨 油 三温糖 ゴマ油	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 鶏肉	生姜 人参 長葱 青 梗菜 コーン バナナ	
14 28 木	豚肉のスタミナ炒め きゅうりとひじきのサラダ 茄子カレー なし	このや お好み焼き ぎゅうにゅう 牛乳	500 kcal	24.6 g	ゴマ油 三温糖 じゃが 芋 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 スキムミ ルク 鰹節	玉ねぎ きゅうり ひじ き 切干大根 茄子 人参 梨 キャベツ コーン	
1 15 金	白身魚のピザ焼き 五目金平 えのきと青菜のスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	355 kcal	23.5 g	白滝 三温糖 片栗 粉 ゴマ油	牛乳 鱈 チーズ 鶏 肉 カニカマ 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう 椎茸 えのき 小 松菜 バナナ	
29 金	〈お月見給食〉 満月ハンバーグ 月見汁 さつま芋のポテサラ バナナ	つきみ だんご 月見団子 ぎゅうにゅう 牛乳	484 kcal	24 g	パン粉 さつま芋 里 芋 白玉粉 上新粉 三温糖 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 豆 乳 チーズ ハム 鶏 肉	玉ねぎ きゅうり 人参 林檎 大根 小葱 バナ ナ	
2 23 30 土	ぎょうざ バンサンスー 醤油ラーメン バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	586 kcal	22 g	米 ゴマ油 片栗粉 餃子の皮 春雨 三 温糖 中華麺	牛乳 豚肉 ハム な ると	キャベツ たら にんに く 人参 きゅうり も やし 長葱 ほうれん 草 バナナ	
4 18 月	トンペイ風卵焼き 蒸し鶏の中華和え バナナ 青梗菜とわかめのスープ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	332 kcal	15.1 g	三温糖 ゴマ油	豚肉 卵 鰹節 鶏肉 ヨーグルト	キャベツ きゅうり 青のり もやし 長葱 コーン パ プリカ 青梗菜 わかめ 人参 バナナ	
5 19 火	鶏肉の磯辺焼き おからのサラダ なめこの味噌汁 オレンジ	てや 5)照り焼きドック 9)ヨーグルト・菓 牛乳	449 kcal	27.4 g	じゃが芋 ロールパン	牛乳 鶏肉 おから ツナ缶	青のり きゅうり 人参 なめこ わかめ 長葱 オレンジ のり	
6 20 水	鮭のカレー竜田揚げ 切り干し大根の煮物 まいたけの味噌汁 バナナ	おはぎ ぎゅうにゅう 牛乳	431 kcal	22.1 g	米 片栗粉 油 三温 糖 もち米	牛乳 鮭 凍り豆腐 さつま揚げ 豚肉 き な粉	生姜 切干大根 人参 舞茸 ごぼう 豆苗 バナナ	
7 21 木	豆腐の松風焼き ごぼうサラダ ハヤシチュー フルーツ缶	冷やしうどん ぎゅうにゅう 牛乳	575 kcal	23.8 g	三温糖 パン粉 じゃ が芋 バター 小麦 粉 うどん	牛乳 豆乳 豚肉 カ ニカマ	長葱 人参 ごぼう 大根 きゅうり コーン 玉ねぎ とまと 桃缶 みかん缶	
8 22 金	麻婆茄子 中華風昆布和え スープヌードル バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	313 kcal	13.1 g	ゴマ油 三温糖 片 栗粉 スパゲティ	牛乳 豚肉 ベーコン	茄子 人参 玉ねぎ きゅうり 大根 塩昆布 バナナ	
9 16 土	ロールキャベツ ジャーマンポテト 卵スープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	468 kcal	17.2 g	米 パン粉 じゃが芋 油	牛乳 豚肉 卵 ベー コン ウイナー	キャベツ 玉ねぎ 人 参 バナナ	
9月の保育園での予定平均エネルギー量424kcal					9月の保育園での予定平均たんぱく質量21.6g			
9月の保育園での予定平均塩分量1.8g					9月の保育園での予定平均カルシウム量226g			