

9月献立表

玉村町立第4保育所

日付		献立名				主な食材とそのはたらき			栄養価				
日	曜日	行事予定	10時おやつ	未混乳主食	全所児昼食	3時おやつ	ちやにくになるもの(あか)	からだのちょうしをととのえるもの(みどり)	ちからやねつのもとなるもの(きいろ)	12時kcal	蛋白質[g]	脂質[g]	塩分[g]
2	月		牛乳	にんじんライス	チキンシチュー フレンチサラダ ワインナーとピーマンのソテー オレンジ 麦茶	牛乳 ★シュガートースト	牛乳 鶏肉 ハム ワインナー	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン オレ	精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖 黄パン マーガリン グラニュー糖	609 489	23.1 21.5	23.3 24.0	2.5 2.4
3	火		牛乳	ごはん	鶏肉の塩麹焼き さつまいもの甘煮 チンゲン菜のおかか和え だいこんとねぎとわかめのみそ汁 パナナ 麦茶	牛乳 せんべい	鶏肉 かつお節 牛乳	根菜ねぎ しょうが チンゲンツアイ キャベツ にんじん だいこん わかめ まこんぶ パナナ	精白米 塩こうじ ごま油 さつまいも 上白糖 せんべい	471 347	21.4 19.9	9.7 8.9	1.8 2.3
4	水		ヨーグルト	ごはん	豚玉煮 ひじきとほうれん草のサラダ フチトマト 冷や汁 グレープフルーツ 麦茶	★コロコロ ゼリーポンチ	牛乳 豚肉 凍り豆腐 卵 ハム プレーンヨーグルト	たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ ほうれん草 きゅうり ほしひじき コーン トマト まこんぶ グ レープフルーツ みかん缶 バイ	精白米 サラダ油 三温糖 上白糖 そうめん ごま ダイゼリー	529 398	18.8 16.4	14.1 12.4	2.0 2.6
5	木		牛乳	ごはん	白身魚の煮つけ(未混乳) 鯖の味噌煮(以上児) パンサスの フチトマト じゃが芋と油揚げとほうれん草のみそ汁 パナナ 麦茶	麦茶 ★冷やしためき うどん	牛乳 またら さば 鶏ささぎ 油揚げ なるこ	しょうが きゅうり もやし にんじん トマト ほうれん草 まこんぶ パナナ 焼きのり	精白米 上白糖 はるさめ ごま油 ごま じゃがいも うどん 揚げ玉	448 618	20.5 24.8	7.3 13.4	2.7 4.1
6	金		牛乳	ごはん	スタミナ肉肉 ほうれん草とにんじんのごま和え 具たくさん汁 オレンジ 麦茶	牛乳 パームクーヘン	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん しょうが ほうれん草 にんじん もやし しいたけ ごぼう だいこん 根菜 ねぎ オレンジ	精白米 サラダ油 ごま油 上白糖 ねりごま こんにゃく パームクーヘン	551 428	23.1 21.4	24.8 25.8	1.3 1.7
7	土				パン 牛乳								
9	月		牛乳	ごはん	チキンとマッシュルームのカレー 福神漬け ゆで卵 イタリアンサラダ グレープフルーツ 麦茶	麦茶 ★菜めしおにぎり	牛乳 鶏肉 卵	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんじん なみだけ わかめ きゅうり トマト コーン ブレイクフルーツ	精白米 じゃがいも サラダ油	517 384	17.5 14.6	12.0 9.9	2.0 2.6
10	火		りんごジュース	ごはん	県産豚肉のソース豚カツ 豆腐とわかめのみそ汁 チンゲン菜とにんじんのなめたけ和え オレンジ 麦茶	のむヨーグルト ビスケット	豚肉 卵 豆腐 のむヨーグルト	りんごジュース チンゲンツアイ にんじん なみだけ わかめ まこんぶ オレンジ	精白米 薄力粉 パン粉 サラダ油 ビスケット	545 448	19.9 21.6	14.8 18.0	2.2 2.7
11	水		牛乳	ごはん	ワインナーとチーズのオムレツ ほうれん草とにんじんとコーンのお浸し ジュリアンスープ 梨 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 ワインナー プロセスチーズ 卵 ハム	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ピーマン ほうれん草 コーン ゼリー なし	精白米 サラダ油 ごま マカロニ いそべせんべい	518 380	19.3 16.9	18.9 18.6	1.8 1.8
12	木	歯科検診	牛乳	あおのりごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のサラダ コンソメスープ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 黒糖ふがし	牛乳 鶏肉 ツナ ハム	あおのり しょうが ごまつな にんじん きゅうり レモン果汁 たまねぎ オクラ グレープフルーツ	精白米 ごまいり サラダ油 黒糖ふがし	499 356	21.1 18.8	19.6 19.0	1.2 1.5
13	金		牛乳	ごはん	鮭の西京焼き かぼちゃの煮物 豚汁 パナナ 麦茶	牛乳 ★シューストリング ポテト	牛乳 さけ 豚肉 豆腐	かぼちゃ にんじん しいたけ ごぼう だいこん 根菜ねぎ パナナ	精白米 上白糖 こんにゃく じゃがいも サラダ油 シューストリングポテト	550 429	24.2 23.4	16.3 15.6	1.8 2.1
14	土				パン 牛乳			野菜ジュース	パン				
16	月				敬老の日								
17	火	十五夜 身体測定	牛乳	ごはん	野菜いろいろ肉団子 納豆和え けんちん汁 ピオーネ 麦茶	牛乳 ★麩のラスク	牛乳 野菜いろいろ肉団子 挽きわり納豆 鶏肉 豆腐	オクラ にんじん しいたけ ごぼう だいこん 根菜ねぎ ピオーネ	精白米 こんにゃく さといも サラダ油 ごま油 親世ふ マーガリン グラニュー糖	545 415	20.9 18.9	20.5 20.6	1.2 1.3
18	水	身体測定	牛乳	ごはん	肉じゃが マカロニサラダ だいこんとほうれん草のみそ汁 オレンジ 麦茶	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉 さやいんげん ハム	にんじん たまねぎ きゅうり にんじん ほうれん草 まこんぶ オレンジ	精白米 サラダ油 じゃがいも しらたき 三温糖 マカロニ ビスケット	536 406	18.3 15.6	17.8 17.2	2.2 2.5
19	木	誕生会	牛乳	三色丼	ワインナーとチーズのオムレツ ごまつなのスープ 梨 麦茶	牛乳 お楽しみおやつ	牛乳 鶏むね肉 卵 さやいんげん ワインナー ベーコン 豆腐	たまねぎ しょうが 焼きのり さやいんげん きゅうり コーン トマト ごまつな なし	精白米 上白糖 じゃがいも	617 680	21.5 23.0	24.2 25.6	1.4 2.0
20	金		牛乳	わかめごはん	鶏肉ときのこのホイル焼き 上州きんぴら 豆乳とコーンの冷たいポタージュ オレンジ 麦茶	牛乳 スティックパン	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ えのきたけ たまねぎ にんじん ぶなしめじ ごぼう オレンジ	精白米 上白糖 しらたき サラダ油 ごま ごま油 スティックパン	508 406	23.5 22.7	13.9 12.3	2.4 2.3
21	土				パン 牛乳			野菜ジュース	パン				
23	月				秋分の日 振替休日								
24	火		牛乳	ごはん	県産豚肉の塩麹焼き 小松菜ともしのおかか和え チンゲンサイのかきたま汁 オレンジ 麦茶	牛乳 ★揚げたご焼き	牛乳 豚肉 削り節 かつお節 卵	根菜ねぎ しょうが ごまつな もやし にんじん まこんぶ チンゲン ツアイ オレンジ あおのり	精白米 米こうじ ごま油 上白糖 片栗粉 サラダ油	519 380	22.3 20.6	20.8 20.5	1.9 2.2
25	水		牛乳	ごはん	ハンバーグ フロccoliリッツナ和え フチトマト なめこことねぎのみそ汁 グレープフルーツ 麦茶	麦茶 ★わかめおにぎり (未混乳) ★ごまきこおはぎ	牛乳 豚むね肉 卵 ツナ 豆腐 きな粉	たまねぎ しいたけ にんじん きゅうり なめこ チンゲンツアイ まこんぶ パナナ バイナップル みかん もも	精白米 サラダ油 パン粉 上白糖 糖 すりごま 三温糖	520 615	20.3 31.2	14.2 22.9	2.3 2.1
26	木		牛乳	ごはん	チーズカレーコロッケ 切干大根の煮物 スティックきゅうり なめこチンゲンサイのみそ汁 パナナ 麦茶	★フルーツ ヨーグルト(もも)	牛乳 豚むね肉 プロセスチ ーズ 卵 油揚げ プレーンヨ ーグルト	にんじん たまねぎ 切干しいたけ きゅうり なめこ チンゲンツアイ まこんぶ パナナ バイナップル みかん もも	精白米 じゃがいも サラダ油 薄力粉 パン粉 上白糖	545 423	18.7 16.1	14.8 13.5	2.1 2.4
27	金	避難消火訓練	ヨーグルト	ごはん	麻婆豆腐 小松菜とコーンとちくわのごまマヨ和え わかめスープ オレンジ 麦茶	牛乳 ★みそ蒸しパン	プレーンヨーグルト 豆腐 豚むね肉 ちくわ 牛乳 卵 プロセスチーズ	根菜ねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが にんにく ごまつな コーン わかめ オレンジ	精白米 サラダ油 ごま油 上白糖 糖 片栗粉 ごま 薄力粉 三 温糖	563 466	21.6 20.3	21.0 23.2	2.0 2.5
28	土				パン 牛乳			野菜ジュース	パン				
30	月		牛乳	もみじごはん	手づくりチキンナゲット ひじきの煮物 フチトマト 春雨スープ パナナ 麦茶	牛乳 ★蒸かしさつまいも	牛乳 鶏むね肉 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ さやいんげん だいず ベーコン	まこんぶ にんじん たまねぎ にんにく しょうが ほしひじき トマト しいたけ チンゲンツアイ パナナ	精白米 片栗粉 サラダ油 上白糖 はるさめ さつまいも	570 444	20.0 17.4	17.6 16.8	2.0 1.8

※ 保育所で食物アレルギーが発症することを防止するため、保育所ですべて食べる食品がないよう、ご協力をお願いいたします。献立表にある食材はご家庭で2回以上食べて症状が出ないことを確認してください。

上段の栄養価 未混乳
下段の栄養価 以上児

3歳未満児(1.2才児) 平均栄養価 485 kcal (給与栄養目標量 475kcal) ・脂質エネルギー比 26.0% ・塩分 1.5g
3歳以上児(3.4.5才児) 平均栄養価 414kcal (給与栄養目標量 585kcal) ・脂質エネルギー比 25.7% ・塩分 1.6g
【 以上児の栄養価に ごはん110gの栄養価は含まれていません 197kcal 3.4g 0.5g 0g

「十五夜」は中秋の名月といわれています。お月見の習慣は、平安時代から始まりました。だんごやサトイモ、魔よけの力があるとされるススキを飾ります。夜に虫の声を聞きながら、満月を眺めてみるのもいいですね。



今年の十五夜は、9月17日です。お給食には、お月様に見立てて『まるい』形の食材を安全に提供いたします。お楽しみに！