



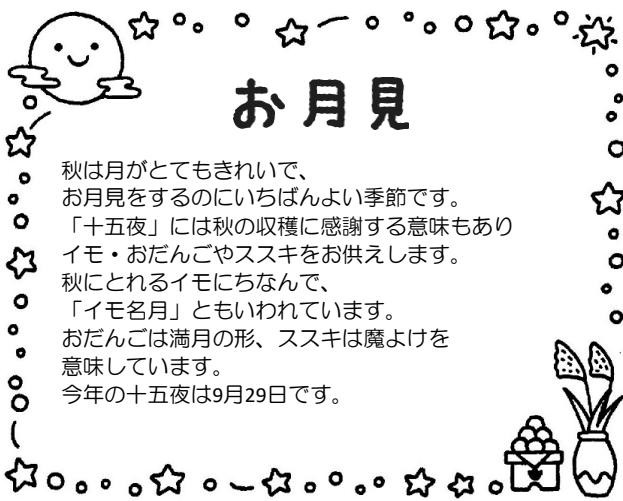
9月給食献立

2024年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。


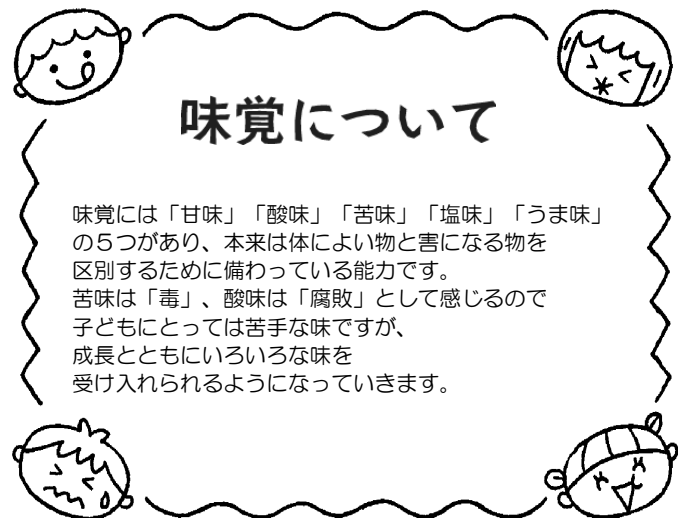
日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
2	月	エネルギーkcal	465	517	牛乳 たべっこベイベー	豚丼 インゲンの和え物 かぼちゃの味噌汁	牛乳 カルピス寒天 星たべよ	豚肉 味噌 牛乳 カルピス	玉ねぎ 人参・ねぎ インゲン かぼちゃ	米・しょうゆ 上白糖 みりん・寒天 星たべよ
		たんぱく質g	20.7	22.3						
		脂質g	13.6	13.8						
		塩分g	1.1	1.3						
3	火	エネルギーkcal	453	465	牛乳 マリー	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 切干大根の煮物 わかめのすまし汁	牛乳 杏仁豆腐	鮭 味噌 揚げ 牛乳	チンゲン菜・切干大根 人参・干し椎茸 わかめ・玉ねぎ・ねぎ パイン缶・黄桃缶	米・エッグケア 上白糖・しょうゆ みりん・なたね油 杏仁豆腐
		たんぱく質g	19	18.3						
		脂質g	15.6	14.6						
		塩分g	1	1.2						
4	水	エネルギーkcal	449	448	牛乳 ビスコ	チキンライス マカロニサラダ コンソメスープ	お茶 うどんのおやき	コンソメ 鶏肉・牛乳 鶏卵 粉かつお	ケチャップ・玉ねぎ ミックスベジタブル ブロッコリー・人参 きゅうり・パセリ・ねぎ	米・なたね油・マカロニ エッグケア・しょうゆ うどん・小麦粉 めんつゆ・ごま油
		たんぱく質g	14.7	14						
		脂質g	12.2	9.5						
		塩分g	2.3	2.6						
5	木	エネルギーkcal	442	477	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツのサラダ 麩のすまし汁	牛乳 ポップコーン	鶏肉 牛乳	インゲン ほうれん草 キャベツ 人参・みつば	米・しょうゆ・上白糖 みりん・ごまだれ おつゆ麩・ポップコーン なたね油
		たんぱく質g	18.1	20.4						
		脂質g	17.9	19.3						
		塩分g	1	1.5						
6	金	エネルギーkcal	631	680	牛乳 サラダせん	ミンチカレー 豆菜サラダ パイン缶	牛乳 野菜ジュース蒸しパン	合挽きミンチ 大豆 ツナ 牛乳	なす・玉ねぎ 人参・かぼちゃ バナナ・小松菜 パイン缶	米・カレールー・なたね油 和風ドレッシング ホットケーキミックス 上白糖・野菜ジュース
		たんぱく質g	20	21.4						
		脂質g	22	21.8						
		塩分g	2.4	2.9						
7	土	エネルギーkcal	162	143	牛乳 ぱりんこ	お弁当会	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	牛乳		ぼたぼた焼 ラムネ
		たんぱく質g	6.8	5.2						
		脂質g	8.5	6.2						
		塩分g	0.3	0.3						
9	月	エネルギーkcal	531	593	牛乳 たべっこベイベー	ご飯 豆腐のチャンプルー チンゲン菜の和え物 揚げの味噌汁	牛乳 コンソメポテト	鶏卵・木綿豆腐 豚肉・粉かつお 揚げ・味噌 牛乳・コンソメ	玉ねぎ にら・人参 チンゲン菜 ねぎ	米・しょうゆ ごま油・上白糖 シューストポテト 植物油
		たんぱく質g	22.1	24.7						
		脂質g	22.2	23.6						
		塩分g	1.4	1.7						
10	火	エネルギーkcal	470	495	牛乳 サッポロポテト	ご飯 さわらの幽庵焼き 白菜とさつま揚げの和え物 玉ねぎの味噌汁	牛乳 シュガーパイ	さわら さつま揚げ 味噌 牛乳	レモン果汁 かぼちゃ 白菜・人参 玉ねぎ・ねぎ	米・酒・みりん しょうゆ・上白糖 パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	20.9	20.8						
		脂質g	17.6	17.1						
		塩分g	2.1	2.5						
11	水	エネルギーkcal	367	367	牛乳 ビスコ	しょうゆラーメン キャベツサラダ オレンジ	お茶 たぬきおにぎり	豚肉 チキンスープ 牛乳	コーン・もやし 人参・チンゲン菜 キャベツ・わかめ オレンジ・ねぎ	中華そば しょうゆラーメン・素 ごま油・ごまだれ・米 しょうゆ・みりん・天かす
		たんぱく質g	13.8	13.1						
		脂質g	8	4.2						
		塩分g	2.3	2.7						
12	木	エネルギーkcal	405	436	牛乳 バナナ	ご飯 鶏のマーマレード焼き 茄子の煮浸し さつま揚げの味噌汁	お茶 フルーチェ ぱりんこ	鶏肉 さつま揚げ 味噌 牛乳	ブロッコリー なす・人参 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ マーマレード・上白糖 みりん・フルーチェ ぱりんこ
		たんぱく質g	16	17.3						
		脂質g	12.2	12.2						
		塩分g	1.5	1.9						
13	金	エネルギーkcal	565	633	牛乳 サラダせん	ご飯 豚肉コロッケ 白菜のごま和え 豆腐の味噌汁	牛乳 きな粉ちんすこう	絹ごし豆腐 味噌 牛乳 きな粉	ケチャップ キャベツ 白菜・人参 ねぎ	米・豚肉コロッケ・植物油 とんかつソース・ごま しょうゆ・上白糖・小麦粉 片栗粉・なたね油
		たんぱく質g	14.3	15						
		脂質g	23.4	24.4						
		塩分g	1.3	1.4						
14	土	エネルギーkcal	449	495	牛乳 ぱりんこ	チャーハン 春雨スープ 桃ゼリー	牛乳 ビスコ 星たべよ	ウインナー チキンスープ 牛乳	人参 玉ねぎ ねぎ コーン	米・なたね油 しょうゆ・ごま油 春雨・桃ゼリー ビスコ・星たべよ
		たんぱく質g	12.5	12.6						
		脂質g	12.7	12.6						
		塩分g	1.4	1.6						
17	火	エネルギーkcal	541	611	牛乳 マリー	お月見カレー ツナサラダ フルーツ缶	牛乳 お月見スイートポテト	ウインナー ツナ 牛乳	かぼちゃ・玉ねぎ 人参・カリフラワー パイン缶 みかん缶	米・カレールー・なたね油 青じそドレッシング さつま芋・マーガリン 上白糖
		たんぱく質g	15.9	17						
		脂質g	19	19						
		塩分g	2.7	3.3						
18	水	エネルギーkcal	533	598	牛乳 ビスコ	☆お誕生日会☆ ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草の和風サラダ コンソメスープ	牛乳 プリンアラモード	鶏肉 コンソメ 牛乳 ホイップ	しょうが・ブロッコリー ほうれん草 人参・コーン 玉ねぎ・パセリ 黄桃缶	米・しょうゆ みりん・片栗粉 植物油 エッグケア プリンミックス
		たんぱく質g	19.1	22						
		脂質g	23.4	25.9						
		塩分g	1.3	1.7						

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
19	木	エネルギーkcal	395	464	牛乳 バナナ	五目うどん 白菜のおかか和え 黄桃缶	牛乳 スコーン	豚肉 チャンポンスライス かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参・ねぎ 白菜 黄桃缶	うどん・みりん しょうゆ・上白糖 小麦粉・無塩バター いちごジャム
		たんぱく質g	15.9	17.8						
		脂質g	12.3	11.8						
		塩分g	0.8	1.1						
20	金	エネルギーkcal	431	418	牛乳 サラダせん	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツのゆかり和え 湯葉のすまし汁	お茶 ジャムヨーグルト ぱりんこ	さば 白味噌 湯葉・牛乳 ヨーグルト	しょうが・小松菜 キャベツ・人参 しその香 玉ねぎ	米・酒・上白糖 みりん・しょうゆ コーンフレーク りんごジャム・ぱりんこ
		たんぱく質g	17.6	15.8						
		脂質g	12.8	8.9						
		塩分g	1.9	2.5						
21	土	エネルギーkcal	457	574	牛乳 ぱりんこ	中華丼 中華スープ ストロベリーゼリー	牛乳 サラダせん 源氏パイ	豚肉 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ 人参・白菜 椎茸 にら	米・なたね油・みりん しょうゆ・片栗粉 ストロベリーゼリー サラダせん・源氏パイ
		たんぱく質g	14.7	16.7						
		脂質g	14.8	16.8						
		塩分g	1.3	1.5						
24	火	エネルギーkcal	480	536	牛乳 サッポロポテト	ご飯 白身魚のフライ ブロッコリーのサラダ 大根のすまし汁	牛乳 きな粉蒸しパン	白身魚フライ 牛乳 きな粉	インゲン ブロッコリー 人参・コーン 大根・ねぎ	米・植物油 とんかつソース しょうゆ・上白糖・ごまだれ ホットケーキミックス
		たんぱく質g	17.6	19.7						
		脂質g	13.5	13.3						
		塩分g	1.5	2.1						
25	水	エネルギーkcal	425	431	牛乳 ビスコ	ご飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草の和え物 ちくわの味噌汁	牛乳 梨 ぼたぼた焼き	豚肉 ちくわ 味噌 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが ほうれん草 ねぎ・梨	米・しょうゆ 上白糖・みりん なたね油 ぼたぼた焼
		たんぱく質g	19.5	20.5						
		脂質g	13	11.7						
		塩分g	1.1	1.4						
26	木	エネルギーkcal	528	530	牛乳 バナナ	ロールパン クリームシチュー キャベツのサラダ オレンジ	お茶 鮭わかめおにぎり	鶏肉 コンソメ 牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー マッシュルーム・キャベツ パプリカ・コーン オレンジ・わかめ御飯	ロールパン・じゃが芋 クリームシチュールー エッグケア しょうゆ・米
		たんぱく質g	16.7	15.7						
		脂質g	17.3	15.9						
		塩分g	3	3.7						
27	金	エネルギーkcal	508	540	牛乳 サラダせん	鶏そぼろ丼 ひじき煮 麩の味噌汁	牛乳 クッキー	鶏ミンチ 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ ほうれん草・人参 のり・ひじき グリーンピース・ねぎ	米・上白糖・みりん 片栗粉・なたね油 しょうゆ・おつゆ麩 小麦粉・マーガリン
		たんぱく質g	19.3	21.3						
		脂質g	19.7	19						
		塩分g	2	2.2						
28	土	エネルギーkcal	375	416	牛乳 ぱりんこ	焼きそば えのきの味噌汁 黄桃	牛乳 アスパラガスビスケット ハッピーターン	豚肉 粉かつお 味噌 牛乳	キャベツ 玉ねぎ・人参 青のり・えのき ねぎ・黄桃缶	焼きそば・なたね油・焼きそばソース お好みソース・しょうゆ アスパラガスビスケット ハッピーターン
		たんぱく質g	15.2	16.1						
		脂質g	13.6	13.3						
		塩分g	1.6	2						
30	月	エネルギーkcal	481	500	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 白身魚のタルタル焼き ごぼうサラダ コンソメスープ	牛乳 メープルふのラスク	ホキ コンソメ 牛乳	玉ねぎ・パセリ カリフラワー ごぼう・人参 コーン	米・エッグケア しょうゆ・上白糖 ごまだれ・おつゆ麩 メープルシロップ・なたね油
		たんぱく質g	20.6	20.3						
		脂質g	16.9	17						
		塩分g	1.3	1.6						



お月見

秋は月がとてもきれいで、お月見をするのにいちばんよい季節です。「十五夜」には秋の収穫に感謝する意味もありイモ・おだんごやススキをお供えます。秋にとれるイモにちなんで、「イモ名月」ともいわれています。おだんごは満月の形、ススキは魔よけを意味しています。今年の十五夜は9月29日です。

味覚について

味覚には「甘味」「酸味」「苦味」「塩味」「うま味」の5つがあり、本来は体によい物と害になる物を区別するために備わっている能力です。苦味は「毒」、酸味は「腐敗」として感じるので子どもにとっては苦手な味ですが、成長とともにいろいろな味を受け入れられるようになっていきます。

