

# 9月 給食予定献立表

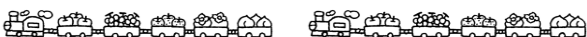


2023年 青い鳥学園  
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食		3時のおやつ	材 料 名		
			乳児・幼児食			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
1	金	牛乳 マンナウエハース	《ニジマス掴み》 ご飯・ニジマスの天ぷら ほうれん草のごま和え えのきの味噌汁		お茶 フルーチェ	マス 味噌 牛乳	ほうれん草・人参 えのき 玉ねぎ フルーチェ(イチゴ)	米・天ぷら粉 めんつゆ・ごま しょうゆ・上白糖 フルーチェ(イチゴ)
2	土	牛乳 星たべよ	中華丼 ごぼうのごまサラダ 中華スープ		牛乳 ぼたぼた焼き	豚肉 鶏がらだし 牛乳	玉ねぎ・人参・白菜 きくらげ・たけのこ・絹さや ごぼう・インゲン しめじ・にら	米・なたね油 しょうゆ・みりん 片栗粉・ごまだれ ぼたぼた焼
4	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 豚肉のしくれ煮 ブロッコリーのおかか和え かぼちゃの味噌汁		牛乳 ポップコーン(チキン味)	豚肉・かつお節 味噌 牛乳 鶏がらだし	玉ねぎ・ごぼう 人参・グリーンピース しょうが・ブロッコリー かぼちゃ・ねぎ	米・糸こんにやく 上白糖・しょうゆ ポップコーン なたね油
5	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 さばの梅煮 小松菜のおかかマヨ和え 豆腐の味噌汁		牛乳 フルーツ杏仁	さば・かつお節 豆腐 味噌 牛乳	梅干し・しょうが・レンコン 小松菜・人参 玉ねぎ・ねぎ 黄桃缶・ハイン缶	米・しょうゆ 上白糖・片栗粉 エッグケア 杏仁豆腐
6	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 タンディーチキン 大根サラダ コンソメスープ		牛乳 揚げパン	鶏肉 ヨーグルト コンソメ 牛乳	レモン果汁・ケチャップ アスパラ・大根 人参・パプリカ 玉ねぎ・ハセリ	米・カレー粉 なたね油・ごまだれ ロールパン・植物油 グラニュー糖・粉糖
7	木	牛乳 たべっ子ベイビー	菜飯 冷やしわかめうどん 金平レンコン オレンジ		牛乳 マシュマロサンド	かまぼこ 牛乳	菜めしの素・わかめ レンコン ごま油・ごま オレンジ	米・細うどん・天かす めんつゆ・上白糖・しょうゆ ごま油・ごま ルヴァンクラッカー・マシュマロ
8	金	牛乳 マンナウエハース	☆絵本メニュー☆ ご飯・コロッケ キャベツのサラダ しめじのすまし汁		お茶 フルーツヨーグルト	豚ミンチ ヨーグルト	玉ねぎ・じゃが芋・なつめ キャベツ・人参 コーン・しめじ 白砂糖・みかん缶	米・じゃが芋・なつめ 小麦粉・パン粉・植物油 小麦粉・パン粉・植物油 とんかつソース・和風ドレッシング しょうゆ・上白糖
9	土	牛乳 星たべよ	ツナチャーハン 春雨の中華和え もやしのスープ		牛乳 マリービスケット	ツナ 鶏がらだし 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・コーン インゲン もやし	米・なたね油 しょうゆ・春雨 上白糖・ごま油 マリービスケット
11	月	牛乳 サッポロポテト	わかめご飯 冷やしめん ブロッコリーのごま和え		牛乳 ケーキサレ	かまぼこ 牛乳 豆腐 ウインナー	わかめ御飯(鮭)・人参 干し椎茸・ねぎ ブロッコリー・コーン ほうれん草・ケチャップ	米・そうめん めんつゆ・ごま 上白糖・しょうゆ 小麦粉
12	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 赤魚の煮付け ほうれん草の白和え なめこの味噌汁		牛乳 プリン	赤魚 味噌 牛乳	しょうが・レンコン ほうれん草・人参 なめこ・玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・片栗粉 ごま プリンミックス
13	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 鶏肉のオーロラソースかけ ひじきの煮物 大根のすまし汁		お茶 チヂミ	鶏肉 揚げ 豚ミンチ	ケチャップ・レモン果汁 ブロッコリー・ひじき 人参・大根 玉ねぎ・にら	米・しょうゆ・なたね油 エッグケア・上白糖 突きこんにやく・小麦粉 片栗粉・ごま油
14	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 豚肉とレンコンの甘辛炒め 白菜のじゃが和え わかめの味噌汁		牛乳 マシュマロフレーク	豚肉 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	レンコン・玉ねぎ 人参・グリーンピース 白菜・わかめ ねぎ	米・みりん・しょうゆ 上白糖・ごま油 人参・グリーンピース 片栗粉・マシュマロ 無塩バター・コーンフレーク
15	金	牛乳 マンナウエハース	ビーフカレー 豆菜サラダ 梨		牛乳 ジャムクッキー	牛肉 大豆 牛乳	玉ねぎ・人参 小松菜 パプリカ 梨	米・じゃが芋・カレー粉 ウスターソース・カレー粉・なたね油 ごまだれ・小麦粉・上白糖 有塩バター・いちごジャム
16	土	牛乳 星たべよ	焼肉丼 キャベツのナムル 中華スープ		牛乳 ビスコ	牛肉 豆腐 鶏がらだし 牛乳	しょうが・玉ねぎ ピーマン・人参 キャベツ にら	米・しょうゆ 上白糖・ごま油 なたね油・ごま ビスコ
18	月		敬老の日					
19	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 さわらの西京焼き がんともの煮物 麩のすまし汁		牛乳 レーズン蒸しパン	さわら・白味噌 小判型がんとも 牛乳 豆腐	ブロッコリー・人参 グリーンピース・玉ねぎ ねぎ 干しぶどう	米・みりん 上白糖・なたね油 しょうゆ・おつゆ麩 小麦粉
20	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 肉豆腐 キャベツのじゃが和え さつま芋の味噌汁		牛乳 オレンジ寒天	牛肉・豆腐 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	白菜・玉ねぎ 人参・白ねぎ キャベツ ねぎ	米・上白糖 みりん・しょうゆ さつま芋・寒天 オレンジジュース
21	木	牛乳 マンナウエハース	昆布ご飯 味噌ラーメン チンゲン菜の中華和え りんご		牛乳 ホットケーキ	豚肉・鶏がらだし 味噌 牛乳 ホイップ	塩昆布・人参・コーン 白菜・玉ねぎ ねぎ・チンゲン菜 もやし・りんご	米・中華そば ごま・しょうゆ 上白糖・ごま油 ホットケーキミックス・メープルシロップ
22	金	牛乳 星たべよ	☆お誕生メニュー☆ ピラフ・鶏の唐揚げ カラフルサラダ コンソメスープ		牛乳 ふのラスク	ベーコン・コンソメ 鶏肉 ウインナー 牛乳	玉ねぎ・ミックスベジタブル しょうが・ブロッコリー パプリカ・人参 パセリ	米・しょうゆ・みりん 小麦粉・片栗粉・植物油 和風ドレッシング・おつゆ麩 有塩バター・上白糖
23	土		秋分の日					
25	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 鯖の照り焼き 切干大根の煮物 わかめの味噌汁		牛乳 コンソメポテト	さば・揚げ 味噌 牛乳 コンソメ	しょうが・インゲン 切干大根・人参 干し椎茸・わかめ 玉ねぎ・ねぎ	米・上白糖 しょうゆ・みりん なたね油・カットポテト 植物油
26	火	牛乳 マンナビスケット	ロールパン トマトとツナのスパゲティ アスパラとコーンのサラダ ポタージュ		お茶 鮭おにぎり	ツナ 牛乳 鮭フレーク	しめじ・エリンギ・玉ねぎ ほうれん草・トマト缶・ケチャップ アスパラ・コーン 人参・パセリ	ロールパン・スパゲティ なたね油・ごまだれ コーンクリームスープ・クリームシチュールー 米・ごま
27	水	牛乳 お野菜ビスケット	ガバオライス ビーンズサラダ 春雨スープ		牛乳 りんごのケーキ	鶏ミンチ 大豆 鶏がらだし 牛乳	パプリカ・ピーマン・玉ねぎ にんにく・枝豆・コーン 人参・椎茸 にら・りんご	米・ごま油・上白糖 オイスターソース・しょうゆ・和風ドレッシング 春雨・ホットケーキミックス 小麦粉・無塩バター
28	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜のおかか和え 揚げの味噌汁		牛乳 ジャムパンサンド	豚肉・かつお節 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・しょうが キャベツ・白菜 なたね油・食パン ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・みりん なたね油・食パン いちごジャム
29	金	牛乳 マンナウエハース	☆お月見メニュー☆ ご飯 乳児・星のハンバーグ/幼児・お月見ハンバーグ マカロニサラダ・コンソメスープ・みかん缶		牛乳 お月見ポテト	ハンバーグ 牛乳	ケチャップ・ブロッコリー コーン・きゅうり 人参 みかん缶	米・マカロニ エッグケア・さつま芋 有塩バター・上白糖 煎ごま
30	土	牛乳 星たべよ	ゆかりご飯 あんかけラーメン インゲンのごま和え		牛乳 味しらべ	豚肉 鶏がらだし 牛乳	しその香・椎茸 キャベツ・人参 片栗粉・ごま 上白糖・インゲン	米・中華そば しょうゆ・ごま油 片栗粉・ごま 上白糖・味しらべ

※ 鉄分強化の為、毎週火曜・木曜日に鉄を強化した低脂肪乳を3時のおやつで提供させていただきます。

★今月の絵本メニューの題材は、「11びきのねこあほうどり」です！



今月の平均給与栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
乳児	527kcal	19.0g	17.5g	3.3g	1.5g
幼児	552kcal	19.7g	16.1g	4.2g	1.9g