

☆令和4年9月 献立表☆

令和4年9月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	木	ごはん 米粉の鶏からあげゆで野菜 すまし汁 りんご	かぼちゃポロー牛乳	フレークボール 牛乳	鶏肉 かつお節 牛乳	米 でん粉 油 コーンフレーク キャンデー バター	しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな えのきたけ 根深ねぎ りんご
2	金	ごはん 鮭のあかね焼き ひじきの煮物 具だくさんみそ汁 パナナ	きなこあられ 牛乳	いもようかん 牛乳	さけ だいず いりこ みそ 牛乳	米 砂糖 さといも こんにゃく さつまいも	ひじき にんじん さやえんどう だいこん ほうれんそう こねぎ パナナ てんぐさ
3	土	ごはん 麻婆豆腐 ナムル スープ デラウェア	せんべい 牛乳	ミルクチュロス 牛乳	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 ごま ホットケーキミックス	しょうが 根深ねぎ いらもやし にんじん こまつな チンゲンサイ しめじ たまねぎ ぶどう
5	月木	焼きそば 冬瓜の煮物 すまし汁 フルーツヨーグルト	かぼちゃポロー牛乳	ツナピラフ 麦茶	豚肉 油揚げ かつお節 ヨーグルト まぐろ	中華めん 油 砂糖 でん粉 米	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ビーマン あおのり とうがん さやえんどう はくさい ほうれんそう みかん パナナ もも グリンピース コーン
6	火	ごはん 豚肉とごぼうの甘辛炒め 切り干し大根とほうれん草のごま和え みそ汁 りんご	きなこあられ 牛乳	米粉のかぼちゃ蒸しパン 牛乳	豚肉 さつま揚げ いりこ みそ 豆乳 牛乳	米 砂糖 油 ごま	たまねぎ ごぼう しょうが こねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん キャベツ かぶ えのきたけ りんご かぼちゃ
7	水	ごはん 酢鶏 チンゲン菜の中華サラダ スープ なし	せんべい 牛乳	きなこバナナトースト 牛乳	鶏肉 ベーコン きなこ 牛乳	米 でん粉 砂糖 油 ごま パン	たまねぎ だけのご ビーマン チンゲンサイ にんじん えのきたけ レタス もやし だいこん なし パナナ
8	木	ごはん さばの煮付け キャベツのゆかり和え みそ汁 りんご	かぼちゃポロー牛乳	8日:豆花 牛乳 22日:おはぎ 麦茶	さば いりこ みそ ゼラチン あずき きなこ 牛乳	米 砂糖 ごま 豆乳 はちみつ	根深ねぎ しょうが キャベツ だいこん にんじん たまねぎ なす こねぎ りんご
9	金	ピーンズカレー かぼちゃサラダ スープ なし	きなこあられ 牛乳	粉ふきいも 牛乳	豚肉 だいず 牛乳	米 バター 小麦粉 油 マヨドレ じゃがいも	にんじん たまねぎ トマトピューレー にんにく しょうが りんご かぼちゃ きゅうり キャベツ チンゲンサイ わかめ なし あおのり
10	土	ごはん とりつくね ブロッコリーのツナ和え けんちん汁 パナナ	せんべい 牛乳	さといももち 牛乳	鶏肉 豆腐 まぐろ かつお節 牛乳	米 パン粉 砂糖 油 こんにゃく さといも でん粉	たまねぎ ブロッコリー にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ パナナ
12	月	ごはん さんまの塩焼き 小松菜の納豆和え みそ汁 りんご	かぼちゃポロー牛乳	パンブキンパイ 牛乳	さんま 納豆 いりこ みそ 牛乳	米 ごま 砂糖 春巻きの皮 油	こまつな もやし にんじんのり だいこん いら えのきたけ りんご かぼちゃ
13	火	ロールパン ウィンナーとチーズのキッシュ きのこのマリネ 肉団子スープ なし	せんべい 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	卵 ウィンナー チーズ しらす干し 鶏肉	パン 油 米 ごま	ほうれんそう たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ レタス レモン にんじん はくさい 根深ねぎ なし わかめ
14	水	中華丼 じゃがいもとジャコの甘辛炒め スープ みかん	きなこあられ 牛乳	14日:米粉のココアマフィン 牛乳 28日:米粉のケーキサレ 牛乳	豚肉 しらす干し 豆乳 ウィンナー 牛乳	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 油	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ コーン しめじ こまつな みかん ブロッコリー ビーマン
20	火	ごはん 芋煮 だし みそ汁 りんご	きなこあられ 牛乳	米粉のどん どん焼き 牛乳	豚肉 かつお節 豆腐 いりこ みそ ウィンナー 牛乳	米 さといも こんにゃく 砂糖 でん粉	にんじん 根深ねぎ しめじ オクラ きゅうり なす しょうが はくさい キャベツ かぶ りんご あおのり のり

<p>給食MEMO</p> <ul style="list-style-type: none"> ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。 ・10日☆十五夜☆ ・20日☆食育の日☆山形県の郷土料理になります。 「芋煮」里芋やこんにゃく、肉などを煮たものになります。 「だし」きゅうりやなすなどの野菜とねぎなどを混ぜたもので、今回は豆腐とあえて提供になります。 「どんどん焼き(米粉)」お好み焼きを巻いているものになります。 ・22日☆彼岸☆おやつが「おはぎ」になります。 ・28日☆お楽しみおやつ 「米粉のケーキサレ」になります。 ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。 	<p>月平均栄養量(幼児)</p> <p>エネルギー: 515kcal たんぱく質: 20.0g カルシウム: 225mg 食塩: 1.6g</p> <p>月平均栄養量(乳児)</p> <p>エネルギー: 481kcal たんぱく質: 18.7g カルシウム: 284mg 食塩: 1.3g</p>
--	---



☆令和4年9月 軽食・夕食☆

令和4年9月

港南台保育園

日	曜	軽食	夕食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
15	木	ふりかけごはん 胡瓜の梅和え	さばの塩焼き みそ汁	しらす干し さば いりこ みそ	米 ごま 砂糖 さつまいも	あおのり きゅうり たまねぎ 梅干し こねぎ
16	金	ロールパン マカロニサラダ	ポークビーンズ スープ	ハム 豚肉 だいず	パン マカロニ・スパゲッティ マヨドレ じゃがいも 砂糖	きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマト はくさい だいこん 根深ねぎ
29	月木	ふりかけごはん 大根のおかか和え	白身魚の野菜蒸し みそ汁	しらす干し かつお節 かれい いりこ みそ	米 ごま 油	だいこん きゅうり えのきたけ しめじ まいたけ にんじん たまねぎ なす 葉ねぎ
20	火	ふりかけごはん 海藻サラダ	鶏肉のトマト煮 スープ	かつお節 鶏肉	米 ごま 油 砂糖	わかめ たまねぎ きゅうり しめじ ブロッコリー トマト にんじん はくさい
21	水	ふりかけごはん 五目豆	鮭のちゃんちゃん焼き風 すまし汁	しらす干し だいず さつま揚げ さけ みそ かつお節	米 ごま こんにゃく 砂糖	あおのり にんじん さやいんげん キャベツ しめじ たまねぎ えのきたけ わかめ 根深ねぎ こねぎ
22	木	あんかけうどん パナナ	ウィンナーソテー	かつお節 豚肉 ウィンナー	うどん でん粉	にんじん たまねぎ はくさい しめじ パナナ キャベツ コーン
30	金	ふりかけごはん 三色和え	豚肉のねぎ塩炒め みそ汁	しらす干し 豚肉 いりこ みそ	米 ごま 砂糖	にんじん こまつな もやし 根深ねぎ たまねぎ しょうが かぶ キャベツ
26	月	しょうゆラーメン みかん	ジャーマンポテト	かつお節 豚肉 ウィンナー	中華めん 油 じゃがいも	こまつな もやし のり 根深ねぎ みかん
27	火	ふりかけごはん れんこんのぎんぴら	カレーの煮つけ すまし汁	かつお節 さつま揚げ かれい 豆腐	米 ごま 砂糖 油	れんこん にんじん しょうが だいこん はくさい
28	水	ふりかけごはん キャベツとツナのサラダ	鶏肉のさっぱり煮 みそ汁	しらす干し まぐろ 鶏肉 いりこ みそ	米 ごま 油 砂糖	あおのり キャベツ にんじん ブロッコリー もやし いら

※夕食は、軽食のお食事に追加となります。
 ※「ふりかけごはん」の「ふりかけ」は手作りしています。
 ~手作りふりかけ~
 ・しらす
 ・かつお節
 ・いりごま
 ・塩
 他に” ゆかり” や” 青のり” を入れて味を変えています。



月平均栄養量 (幼児)
エネルギー : 334kcal
たんぱく質 : 15.9g
カルシウム : 91mg
食塩 : 1.6g
月平均栄養量 (乳児)
エネルギー : 251kcal
たんぱく質 : 11.8g
カルシウム : 68mg
食塩 : 1.3g