



9月 献立表



令和4年

そらまゐ守谷保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 木	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 さわらのコーンマヨネーズ焼き 小松菜のお浸し 麦茶	ごまおこし 牛乳	味噌 さわら 焼き竹輪 牛乳	米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ コンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま しらす&わかめせんべい	植物だし 玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 キャベツ	水 料理酒 こいちしようゆ みりん 麦茶
2 金	ほうれん草と小 松菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 ポテトのバター醤油炒め 麦茶	カップケーキ 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 油 片栗粉 じゃが芋 無塩バター 砂糖 薄力粉 ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 白菜 なす テンゲン菜 玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ	水 塩 料理酒 こいちしようゆ チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー
3 土	いわしせんべい 牛乳	そぼろ丼 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	フルーツパン(いちご) 牛乳	鶏肉 味噌 高野豆腐 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 フルーツパン いわしせんべい	玉ねぎ 焼きのり 植物だし 人参 グレープフルーツ	水 料理酒 こいちしようゆ 麦茶
5 月	ミニアスパラガ ス 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり焼き ほうれん草のゆかり和え 麦茶	ソフトクッキー 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 砂糖 無塩バター 薄力粉 ビスケット	植物だし 大根 人参 万能ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ ゆかり	水 こいちしようゆ 穀物酢 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
6 火	しらす&わかめ せんべい 牛乳	あんかけ焼きそば 中華スープ 白菜の味噌マヨサラダ 麦茶	塩昆布おにぎり 小麦 麦茶	豚肉 干しえび 味噌 煮干し 牛乳	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま しらす&わかめせんべい	玉ねぎ 人参 テンゲン菜 水菜 わかめ 白菜 ハブリカ 塩昆布	こいちしようゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 麦茶
7 水	ごませんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 きゅうりの酢の物 パナナ 麦茶	サラダパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 ロースハム 牛乳	米 砂糖 食パン ノンエッグマヨネーズ ごませんべい	植物だし 玉ねぎ 切干大根 なら 人参 ほうれん草 干しいたけ きゅうり もやし コーン パナナ キャベツ	水 こいちしようゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶
8 木	小魚せんべい 牛乳	【白露】夕焼けご飯 すまし汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨 麦茶	かぼちゃ春巻きパイ 牛乳	かつおだしバック 高野豆腐 さば 味噌 牛乳	米 油 砂糖 春巻きの皮 小魚せんべい	人参 昆布 白菜 長ねぎ 小松菜 なす 玉ねぎ グリンピース 梨 南瓜	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
9 金	ほうれん草と小 松菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわの青のりフライ キャベツの和え物 テーズ 麦茶	小松菜蒸しパン 牛乳	味噌 焼き竹輪 チーズ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 ごま ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 人参 えのき豆 テンゲン菜 青のり キャベツ 大根 コーン 小松菜	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 ベーキングパウダー
10 土	とうもろこし なっく 牛乳	豚肉と野菜のケチャップ丼 コンソメスープ オレンジ 麦茶	青りんごゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 青りんごゼリー ウエハース とうもろこしすなっく	玉ねぎ ビーマン フロッコリー ハセリ オレンジ	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 麦茶
12 月	クラッカー 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 白菜の梅和え グレープフルーツ 麦茶	キャロットオレンジゼリー ウエハース 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 塩こうじ 砂糖 ごま ウエハース クラッカー	植物だし 南瓜 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 テンゲン菜 人参 ねりうめ グレープフルーツ オレンジジュース アガー	水 料理酒 こいちしようゆ 麦茶
13 火	小魚せんべい 牛乳	ご飯 ツナカレー フレンチサラダ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	ツナ きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 マカロニ 小魚せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト コーン ハセリ	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
14 水	ごませんべい 牛乳	野菜パン ベーコンと野菜のスープ チキナゲット 人参ドレッシング和え オレンジ 麦茶	きのこご飯 麦茶	ベーコン 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	野菜パン さつま芋 パン粉 薄力粉 油 米 ごませんべい	白菜 大根 きゅうり わかめ オレンジ しめじ えのき豆 まいたけ 人参	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいちしようゆ 料理酒 みりん
15 木	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 さわらのコーンマヨネーズ焼き 小松菜のお浸し 麦茶	ごまおこし 牛乳	味噌 さわら 焼き竹輪 牛乳	米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ コンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま しらす&わかめせんべい	植物だし 玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 キャベツ	水 料理酒 こいちしようゆ みりん 麦茶
16 金	ほうれん草と小 松菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 ポテトのバター醤油炒め 麦茶	カップケーキ 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳 クリーム	米 油 片栗粉 じゃが芋 無塩バター 砂糖 薄力粉 ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 白菜 なす テンゲン菜 玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ	水 塩 料理酒 こいちしようゆ チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー
17 土	いわしせんべい 牛乳	そぼろ丼 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	フルーツパン(いちご) 牛乳	鶏肉 味噌 高野豆腐 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 フルーツパン いわしせんべい	玉ねぎ 焼きのり 植物だし 人参 グレープフルーツ	水 料理酒 こいちしようゆ 麦茶
20 火	しらす&わかめ せんべい 牛乳	あんかけ焼きそば 中華スープ 白菜の味噌マヨサラダ 麦茶	塩昆布おにぎり 小麦 麦茶	豚肉 干しえび 味噌 煮干し 牛乳	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま しらす&わかめせんべい	玉ねぎ 人参 テンゲン菜 水菜 わかめ 白菜 ハブリカ 塩昆布	こいちしようゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 麦茶
21 水	ごませんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 きゅうりの酢の物 パナナ 麦茶	サラダパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 ロースハム 牛乳	米 砂糖 食パン ノンエッグマヨネーズ ごませんべい	植物だし 玉ねぎ 切干大根 なら 人参 ほうれん草 干しいたけ きゅうり もやし コーン パナナ キャベツ	水 こいちしようゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶
22 木	小魚せんべい 牛乳	【秋分】秋の混ぜご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ キャベツのごま和え ジョア 麦茶	二色おはぎ 麦茶	味噌 鮭 ジョア きな粉 つぶあん 牛乳	米 重芋 小切麩 片栗粉 油 砂糖 ごま 小魚せんべい	まいたけ 人参 焼きのり 植物だし なす 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 麦茶 塩
24 土	とうもろこし なっく 牛乳	豚肉と野菜のケチャップ丼 コンソメスープ オレンジ 麦茶	青りんごゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 青りんごゼリー ウエハース とうもろこしすなっく	玉ねぎ ビーマン フロッコリー ハセリ オレンジ	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 麦茶
26 月	クラッカー 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 白菜の梅和え グレープフルーツ 麦茶	キャロットオレンジゼリー ウエハース 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 塩こうじ 砂糖 ごま ウエハース クラッカー	植物だし 南瓜 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 テンゲン菜 人参 ねりうめ グレープフルーツ オレンジジュース アガー	水 料理酒 こいちしようゆ 麦茶
27 火	小魚せんべい 牛乳	ご飯 ツナカレー フレンチサラダ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	ツナ きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 マカロニ 小魚せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト コーン ハセリ	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
28 水	ごませんべい 牛乳	野菜パン ベーコンと野菜のスープ チキナゲット 人参ドレッシング和え オレンジ 麦茶	きのこご飯 麦茶	ベーコン 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	野菜パン さつま芋 パン粉 薄力粉 油 米 ごませんべい	白菜 大根 きゅうり わかめ オレンジ しめじ えのき豆 まいたけ 人参	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいちしようゆ 料理酒 みりん
29 木	とうもろこし なっく 牛乳	ご飯 すまし汁 赤魚のねぎ味噌焼き かぼちゃのきんぴら テーズ 麦茶	フルーツパンサンド 牛乳	かつおだしバック 高野豆腐 赤魚 味噌 チーズ クリーム 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 フルーツパン とうもろこしすなっく	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 南瓜 人参 さやいんげん バイン缶	水 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
30 金	ほうれん草と小 松菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め ブロッコリーの海苔サラダ 麦茶	じゃが芋ガレット 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし なす えのき豆 玉ねぎ しょうが にんにく グリンピース ブロッコリー 白菜 人参 焼きのり	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 こいちしようゆ 穀物酢 麦茶 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目 標 量	559	21	16.8	258	1.5
児 平 均 量	532	19.8	16.5	265	1.5
乳 目 標 量	454	17	13.6	215	1.4
乳 平 均 量	464	17.3	14.6	285	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。