

令和4年 9月 献立表

スターチス保育園

曜日	日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギーたんぱく質 ()は1. 2歳
木	15 29	ぶどうパン コーンスープ スペイン風オムレツ ポテトサラダ 果物	【給食】ぶどうパン、/クリームコーン缶、コーン、豆乳、コンソメ、食塩、/卵、ピーマン、たまねぎ、エリンギ、ウインナーソーセージ、粉チーズ、食塩、ケチャップ、/じゃがいも、ツナ水煮缶、ミックスベジタブル(冷凍)、マヨネーズ、 【おやつ】牛乳、/米、もち米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こんぶ、ごま油、しょうゆ、料理酒、食塩、 	牛乳 おこわ	644kcal (579kcal) 24.9g (22.4g)
金	2 16 30	★食育の日 発酵食品 ごはん すまし汁 新 鶏肉のみそチーズ焼き おかか入り納豆和え 果物	【給食】米、/だいこん、さといも、しめじ、かつおだし、しょうゆ、食塩、/鶏むね肉、みそ、みりん、粉チーズ、/納豆、トマト、しらす干し、ほうれんそう、なめたけ、かつお節、 【おやつ】牛乳、/コーンフレーク、ヨーグルト(無糖)、みかん缶、もも缶(黄桃)、/せんべい、	牛乳 フルーツヨーグルト せんべい	547kcal (492kcal) 28.5g (25.7g)
土	3 17	チャーハン わかめスープ 果物	【給食】米、鶏がらスープの素、ねぎ、しいたけ、ウインナーソーセージ、しばえび、ごま油、卵、しょうゆ、食塩、こしょう、/カットわかめ、コーン、木綿豆腐、鶏がらスープの素、食塩、しょうゆ、 【おやつ】牛乳、/スティックパン、 	牛乳 スティックパン	558kcal (502kcal) 22g (19.8g)
月	5	牛肉のみそ丼 すまし汁 キャベツのおかか和え 果物 新	【給食】米、牛肉(もも)、料理酒、食塩、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、みそ、砂糖、しょうゆ、油、/木綿豆腐、みずな、えのきたけ、かつおだし、しょうゆ、食塩、/キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ、 【おやつ】牛乳、/米、しらす干し、万能ねぎ、ごま、しょうゆ、かつおだし、ごま油、	牛乳 ご飯のバリバリ焼き	504kcal (454kcal) 19g (17.1g)
火	6 20	えび団子の煮込みうどん 牛肉と蓮根の炒めもの 果物	【給食】ゆでうどん、鶏ひき肉、えび、れんこん、片栗粉、だいこん、にんじん、油揚げ、ちくわ、かつおだし、しょうゆ、みりん、/牛肉(もも)、食塩、料理酒、れんこん、にんじん、にんにく、油、しょうゆ、砂糖、 【おやつ】牛乳、/米、さつまいも、チーズ、食塩、/いわし、	牛乳 さつま芋チーズ おにぎり 新 小魚	502kcal (452kcal) 22.2g (20g)
水	7 21	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ チンゲン菜のしらす和え 果物	【給食】米、/じゃがいも、油揚げ、ねぎ、かつおだし、みそ、/鶏むね肉、しょうゆ、みりん、しょうが、片栗粉、油、/チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、しらす干し、しょうゆ、ごま油、 【おやつ】牛乳、/食パン、つぶしあん、	牛乳 新 あんこサンド	523kcal (470kcal) 24.4g (21.9g)
木	8 22	ピビンバ 白菜と帆立のスープ 中華風煮卵 果物	【給食】米、豚ひき肉、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、ごま油、もやし、にんじん、ほうれんそう、みそ、砂糖、しょうゆ、ごま、/はくさい、にんじん、ほたて貝柱水煮缶、鶏がらスープの素、食塩、/卵、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま油、鶏がらスープの素、 【おやつ】牛乳、/米、もち米、水、きな粉、砂糖、 	牛乳 きな粉おはぎ	536kcal (482kcal) 20.2g (18.2g)
金	9	栗ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き じゃがいもの煮物 果物	【給食】米、もち米、こんぶ、料理酒、食塩、ゆでくり、ごま油、/生揚げ、かぼちゃ、なす、かつおだし、みそ、/豚肉(もも)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、みりん、油、/じゃがいも、ツナ油漬缶、万能ねぎ、しょうゆ、 【おやつ】牛乳、/コーンフレーク、ヨーグルト(無糖)、みかん缶、もも缶(黄桃)、/ビスケット、 	牛乳 フルーツヨーグルト ビスケット	601kcal (541kcal) 25g (22.5g)
土	10 24	ミートドリア ミネストローネスープ 果物	【給食】米、ミートソース、ホワイトソース、牛乳、とろけるチーズ、/キャベツ、たまねぎ、ウインナーソーセージ、大豆水煮、コンソメ、食塩、ミネストローネ缶、 【おやつ】牛乳、/ドーナツ、 	牛乳 ドーナツ	569kcal (512kcal) 15.5g (14g)
月	12 26	大豆入りドライカレー オクラのスープ きゅうりとささみのサラダ 果物	【給食】米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ゆで大豆、カレールウ、メープルシロップ、/オクラ、にんじん、えのきたけ、コンソメ、食塩、/鶏ささ身、料理酒、きゅうり、酢、油、砂糖、しょうゆ、ごま、 【おやつ】牛乳、/米、酢、砂糖、食塩、さけ、かにかまぼこ、コーン缶、きゅうり、焼きのり、	牛乳 新 五目サラダ寿司	569kcal (512kcal) 24.7g (22.2g)
火	13 27	ごはん きのこのスープ ししやものチーズフライ フレンチサラダ 果物	【給食】米、/えのきたけ、しめじ、しいたけ、コンソメ、食塩、/ししゃも、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ、パセリ、油、/ブロッコリー、トマト、ツナ油漬缶、酢、油、食塩、砂糖、 【おやつ】牛乳、/ホットケーキ粉、卵、砂糖、豆乳、マーガリン、くりの甘露煮、 	牛乳 マロンパウンド ケーキ	580kcal (522kcal) 20g (18g)
水	14 28	ごはん ごまみそ汁 肉じゃが ちくわの磯部焼き 新 果物	【給食】米、/木綿豆腐、はくさい、かぼちゃ、かつおだし、みそ、すりごま、ねりごま、/豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし、/ちくわ、あおのり、米粉、油、 【おやつ】牛乳、/クラッカー、クリームチーズ、干しぶどう、砂糖、	牛乳 レーズンクラッカー サンド	581kcal (523kcal) 21.1g (19g)

	目標量	9月平均
	エネルギー たんぱく	エネルギー たんぱく
1・2歳	475kcal 19.0g	508kcal 20.5g
3歳～	585kcal 23.4g	565kcal 22.8g

献立は園の行事、都合等で変更する場合がございますので、ご了承ください。