

2022年

がっ きゅうしょく こんだて ひょう  
**9月 給食献立表**

チャイルドアカデミー上社保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1木	カレーライス キャベツの甘酢和え 田舎スープ オレンジ	545.1(403.7) 12.2(8.9) 12.8(9.0) 1.9(1.3)	米、じゃがいも 油、砂糖、ごま 小麦粉 ○砂糖	牛乳、豚肉 ○牛乳	たまねぎ、だいこん キャベツ、オレンジ にんじん、コーン、セロリ ○粉かんでん○りんご ○もも缶○みかん缶 ○パイン缶	カレールー、酢 食塩、コンソメ ケチャップ	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ ポンチ	予行練習
2金	御飯 シルバーのサラダ焼き 里いもの煮物 厚揚げのみそ汁 もも缶	545.8(418.5) 21.4(16.8) 17.7(14.1) 1.5(1.2)	米、さといも マヨネーズ、砂糖 ○小麦粉○砂糖	シルバー、厚揚げ 卵、米みそ ○無塩バター○牛乳	もも缶、にんじん ほうれんそう エリンギ、ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩、みりん ○ベーキングパウダー ○ココア	牛乳 スナック	牛乳 ココア クッキー	
3土	<b>運動会</b>								運動会
5月	御飯 あじの竜田揚げ ゆかり和え きのこ汁 パイン缶	563.7(433.1) 19.4(15.2) 16.9(13.4) 1.8(1.5)	米、油、片栗粉 ○玄米フレーク ○マッシュマロ ○コーンフレーク	あじ ○無塩バター○牛乳	パイン缶、もやし きゅうり、にんじん しめじ、えのきたけ しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 しそふりかけ、食塩	牛乳 りんご	牛乳 玄米 フレーク スナック	
6火	親子丼 切り干し大根のツナ和え 麩のスープ 洋なし缶	526.5(361.7) 19.7(14.0) 14.4(10.9) 1.8(1.2)	米、焼ふ 砂糖、油 ○砂糖○食パン	卵、鶏もも肉 ツナ油漬缶 ○牛乳○無塩バター	たまねぎ、にんじん あさつき、洋なし缶 切り干しだいこん、ねぎ ○レモン果汁	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、中華だしの素 みりん、酢、食塩	牛乳 スナック	牛乳 レモン ラスク	
7水	御飯 どて煮 ちくわ磯辺揚げ わかめのすまし汁 もも缶	607.7(450.7) 23.1(17.3) 18.3(13.7) 2.5(1.9)	米、、板こんにやく 油、小麦粉、砂糖 ○ホットケーキ粉 ○黒砂糖○油	豚肉、ちくわ、米みそ ○豆乳○牛乳	だいこん、にんじん もも缶、あさつき みつば、カットわかめ あおのり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、食塩 ○ベーキングパウダー	牛乳 バナナ	牛乳 黒糖 蒸しパン	
8木	食パン クリームシチュー マカロニサラダ オレンジ	581.6(464.4) 23.6(18.9) 19.8(15.7) 1.8(1.4)	食パン、じゃがいも マカロニ、小麦粉 油、マヨネーズ ○米○ごま油 ○砂糖	牛乳、鶏もも肉 ハム、無塩バター ○牛乳○しらす干し	オレンジ、たまねぎ にんじん、コーン いんげん、アスパラガス ○コーン○にら	コンソメ、○しょうゆ、食 塩、○食塩、こしょう	牛乳 スナック	牛乳 チヂミ	
9金	御飯 鮭のホイル焼き ほうれん草のお浸し のっぺい汁 なし	497.9(382.3) 21.2(15.9) 10.1(7.8) 1.9(1.4)	米、さといも、砂糖 ○砂糖○さつまいも	さけ、木綿豆腐 無塩バター、米みそ ○牛乳○無塩バター	なし、にんじん、しめじ ほうれんそう、たまねぎ もやし、ねぎ、ごぼう レモン、だいこん えのきたけ	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ 食塩、こしょう ○しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 お月見 ポテト	
10土	炊き込み御飯 そうめん汁 りんご	504.9(393.2) 17.3(13.3) 12.0(9.0) 1.6(1.3)	米、そうめん 砂糖、油 ○スナック	鶏ひき肉、油揚げ ○牛乳	りんご、にんじん たまねぎ、しいたけ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、食塩	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	
12月	御飯 さば塩焼き ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁 パイン缶	590.7(449.9) 20.8(16.3) 20.3(15.9) 1.5(1.2)	米、板こんにやく ごま油、砂糖 ○小麦粉○砂糖	さば、米みそ、油揚げ ○牛乳○ヨーグルト ○クリームチーズ ○無塩バター	パイン缶、かぼちゃ にんじん、ねぎ ひじき、さやえんどう ○いちごジャム	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 ○ベーキングパウダー	牛乳 りんご	牛乳 スコーン	ワールド トリップ (イギリス)
13火	春雨丼 切り干し大根の旨 みつばのスープ 洋なし缶	557.3(425.3) 16.1(12.5) 15.0(11.8) 1.5(1.2)	米、はるさめ 片栗粉、砂糖、油 ごま油 ○ホットケーキ粉 ○砂糖○油	鶏ひき肉、油揚げ ○ヨーグルト○牛乳	たまねぎ、にんじん はくさい、洋なし缶 切り干しだいこん、にら みつば、しいたけ ○にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、中華だしの素 みりん、食塩	牛乳 スナック	牛乳 にんじん ケーキ	園外保育 (3歳児)
14水	御飯 肉じゃが マヨネーズ和え 小松菜のすまし汁 もも缶	601.1(476.6) 16.3(12.9) 18.1(14.3) 1.8(1.3)	米、油、砂糖 じゃがいも、しらたき マヨネーズ ○小麦粉○砂糖○油	豚肉、ちくわ ○牛乳	にんじん、キャベツ もも缶、たまねぎ ごまつな、ねぎ さやえんどう	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、食塩 ○ベーキングパウダー	牛乳 バナナ	牛乳 ちんすこう	クッキング (3,4,5歳児)
15木	黒糖ロールパン ハンバーグ グラッセ トマトコンソメスープ オレンジ	545.0(362.7) 20.4(14.0) 21.0(14.9) 1.5(0.9)	さつまいも、砂糖、油 ロールパン、パン粉 ○ごま○米 ○もち○砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉 木綿豆腐、牛乳 無塩バター ○牛乳○米みそ	たまねぎ、オレンジ にんじん、ブロッコリー コーン、トマトピューレ	ケチャップ ウスターソース コンソメ、食塩 ○みりん	牛乳 スナック	牛乳 五平餅	
16金	御飯 ホキのムニエル わかめの酢の物 吉野汁 パイン缶	526.8(421.5) 20.8(16.6) 11.3(9.1) 1.7(1.3)	米、小麦粉、片栗粉 砂糖 ○砂糖○マカロニ	ホキ、無塩バター ○きな粉○牛乳	はくさい、パイン缶 だいこん、きゅうり にんじん、みかん缶 えのきたけ カットわかめ	かつお・昆布だし汁 酢、しょうゆ 食塩、ケチャップ ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 マカロニ きな粉	園外保育 (5歳児)
17土	すき煮丼 ほうれん草のごま和え りんご	508.3(368.8) 19.3(13.8) 13.0(9.2) 1.4(1.0)	米、油、砂糖、ごま ○スナック	豚肉 ○牛乳	にんじん、りんご ほうれんそう たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
19月	敬老の日								
20火	ケチャップライス イタリアンサラダ かぶのスープ カップゼリー	569.5(451.8) 16.5(13.2) 14.7(11.6) 1.4(1.0)	米、カップゼリー、油 ○砂糖	鶏もも肉 ○牛乳○生クリーム	たまねぎ、キャベツ にんじん、かぶ コーン・ピーマン いんげん、かぶ葉 ○洋なし缶○パイン缶	ケチャップ イタリアンドレッシング コンソメ、食塩	牛乳 スナック	牛乳 カステラ ケーキ	お誕生日会
21水	御飯 青菜のチャンプルー さつま芋の煮物 えのきのすまし汁 洋なし缶	552.6(441.8) 18.1(14.4) 12.9(10.3) 1.2(1.0)	米、さつまいも 砂糖、ごま油 ○砂糖○わらび餅粉	厚揚げ、豚肉 ○牛乳○きな粉	にんじん、洋なし缶 たまねぎ、えのきたけ チンゲンサイ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、めんつゆ みりん、食塩 ○食塩	牛乳 バナナ	牛乳 わらびもち	園外保育 (4歳児)
22木	食パン 鮭のパン粉焼き パスタソテー れんこんスープ オレンジ	548.4(397.8) 22.9(16.3) 16.9(12.5) 1.5(1.1)	食パン、スパゲティ パン粉、油 ○砂糖○さつまいも ○小麦粉	さけ、粉チーズ ○牛乳	にんじん、キャベツ オレンジ、たまねぎ れんこん、にんにく パセリ粉	コンソメ、食塩、こしょう ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 鬼まんじゅう	
23金	秋分の日								
24土	肉みそめん ニラスープ りんご	504.7(399.2) 18.6(14.5) 11.5(9.0) 1.5(1.2)	中華めん、油 砂糖、片栗粉 ○スナック	鶏ひき肉、米みそ ○牛乳	りんご、にんじん たまねぎ、ピーマン にら、干しいたけ	中華だしの素 しょうゆ、食塩	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	
26月	御飯 たらの西京焼き 白菜の煮浸し けんちん汁 もも缶	541.1(410.1) 23.2(17.5) 15.9(12.7) 1.7(1.3)	米、板こんにゃく 砂糖、ごま油、さといも ○小麦粉○油	たら、米みそ、油揚げ ○卵○ベーコン ○牛乳	はくさい、にんじん もも缶、あさつき ○ピーマン○あおのり ○キャベツ○にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 酒、食塩 ○ウスターソース ○コンソメ○ケチャップ	牛乳 りんご	牛乳 お好み 焼き	
27火	和風カレー キャベツののり和え チンゲン菜のスープ パイン缶	583.8(466.6) 19.3(15.4) 15.2(12.1) 1.7(1.4)	米、じゃがいも 小麦粉 ○油○ロールパン ○グラニュー糖	豚肉、油揚げ ○牛乳	パイン缶、たまねぎ にんじん、キャベツ チンゲンサイ、れんこん ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁 カレールウ、しょうゆ 中華だしの素 コンソメ、食塩	牛乳 スナック	牛乳 あげパン	
28水	御飯 さばの煮付け マロニーの和え物 なすのみそ汁 洋なし缶	514.3(391.6) 18.7(14.6) 13.7(10.9) 1.3(1.0)	米、マロニー、砂糖 ごま油 ○砂糖	さば、米みそ ○牛乳	もやし、洋なし缶、なす きゅうり、にんじん たまねぎ、ねぎ、しょうが ○りんご濃縮果汁 ○粉かんでん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酢 みりん、酒	牛乳 バナナ	牛乳 りんご ゼリー	
29木	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き スイートサラダ 豆乳スープ オレンジ	589.0(471.2) 27.0(21.6) 18.2(14.6) 1.4(1.1)	ロールパン、砂糖 さつまいも マヨネーズ ○ごま○米	豆乳、鶏もも肉 ○さけ水煮缶詰 ○牛乳	オレンジ、はくさい たまねぎ、にんじん ブロッコリー マーマレード、しめじ	しょうゆ、コンソメ 酒、食塩 ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 さけ おにぎり	
30金	ゆかり御飯 シルバーの香り焼き ひじきサラダ だいこんのスープ なし	541.5(408.7) 22.7(17.1) 15.6(12.2) 1.2(0.9)	米、油、砂糖、ごま ○砂糖○白あん	シルバー、厚揚げ ○きな粉○牛乳 ○豆乳	なし、にんじん、きゅうり だいこん、しょうが ひじき、にんにく ○粉かんでん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、酢 コンソメ、食塩 しそふりかけ	牛乳 スナック	牛乳 きな粉 ようかん	

☆米は新潟のコシヒカリ玄米を取り寄せ、園で精米しています。基本的に水、金曜日は七分づきにしています。

- 給食献立は都合により献立内容を変更する場合がありますので、ご了承下さい。
- 何かお気づきの点がございましたら、担任にお伝え下さい。
- 9月12日(月)は、ワールドトリップの活動にちなみイギリス料理です。



9月のクッキング オレンジ・グレープ・アップル……14日