



9月 給食・おやつ献立表



2022年8月25日
 フラワーチャイルド保育園
 園長 大森 靖友
 調理師 岩淵 美穂子
 栄養士 松崎 さとみ
 栄養士 飯田 真歩

日	曜	給食	おやつ	血や肉になる	熱や力になる	調子をととのえる
1	木	🍷防災の日メニュー🍷 ツナカレーライス マカロニソー ーズ リんごジュース	牛乳(10時)牛乳(3時) ビスコ	普通牛乳 まぐろ水煮缶詰 プロセ スチーズ	精白米 じゃがいも 調合油 マカロ ニスバグティ 薄力粉 三温糖 有塩 バター	たまねぎ にんじん トマトケチャップ
2	金	五目まぜごはん きゅうりの漬物 はんぺんの磯部焼き みそ汁	牛乳(10時)牛乳(3時) バナナ	普通牛乳 油揚げ 若鶏も皮なし はんぺん プロセスチーズ 甘みそ 若鶏ささ身	精白米 いりごま 三温糖 マヨネーズ さつまいも じゃがいも	生しいたけ こまつな ごぼう にんじん きゅうり 塩昆布 あお のり キャベツ にはバナナ 焼き海苔
5	月	桜えびの手作りふりかけご飯 大根照り煮 ポテトサラダ みそ汁 ゼリー	牛乳(10時)牛乳(3時) おふすなック	普通牛乳 かつお節 ロースベーコン 油揚げ 甘みそ 桜エビ	いりごま 精白米 三温糖 なたね油 じゃがいも マヨネーズ さつまいも オレンジゼリー 釜焼きふ 調合油	こまつな にんじん 乾ひじき たいこん たまねぎ きゅうり コーン缶詰粒 生しいたけ なす 長ねぎ
6	火	カレイの煮付け ご飯 さつまいもとりんごの サラダ ナスの揚げ浸し みそ汁	牛乳(10時)牛乳(3時) きなこ蒸しパン	普通牛乳 まがたい かつお節 若鶏 も皮なし 甘みそ きな粉	三温糖 精白米 さつまいも マヨネ ーズ いりごま ホットケーキミックス 調 合油	しょうが 生わかめ りんご なす その葉 にんじん ぶなし めじ だいこん こまつな 生しいたけ
7	水	炒飯 コーンバター 酢の物 野菜スープ 梨	牛乳(10時)野菜ジュース (3時) バナナコッタ	普通牛乳 焼き豚 なるも 鶏卵 焼き 竹輪 ロースハム 生クリーム ゼラチ ン	精白米 ごま油 有塩バター 三温糖	にんじん 長ねぎ にはコーン缶詰粒 ほうれんそう きゅうり 生わかめ にんじん たまねぎ 生しいたけ チンゲンサイ りょうとうもやし ブルーベリージャム 梨
8	木	🍷十五夜メニュー🍷 さつま芋ご飯 鶏つくね 卵焼き あおさのみ そ汁	牛乳(10時)牛乳(3時) お団子	普通牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 甘みそ 木 綿豆腐 ゆであずき	精白米 さつまいも いりごま もち米 三温糖 白玉粉	たまねぎ その葉 乾ひじき にんじん ぶなしめじ だいこん 長ねぎ あおさ かぼちゃ
9	金	酢豚 ご飯 ゆでいんげん 中華スープ りんご	牛乳(10時)牛乳(3時) おせんべい	普通牛乳 ぶたも 乾いんげんまめ 若鶏ささ身	三温糖 片栗粉 精白米 いりごま しょうゆせんべい	たまねぎ にんじん 生しいたけ 炒め青ピーマン トマト ケチャップ だいこん 長ねぎ 生しいたけ コーン缶詰粒 塩わ かめ りんご
12	月	洋風オムレツ ご飯 春雨サラダ にんじんグラッセ 野菜スープ ゼリー	牛乳(10時)牛乳(3時) わかめおにぎり	普通牛乳 鶏卵 ロースハム プロセ スチーズ 若鶏ささ身	じゃがいも 精白米 はるさめ オリー ブ油 三温糖 いりごま	ほうれんそう ほんしめじ たまねぎ にんじん きくらげ きゅう り みかん缶詰 にんじん キャベツ 生しいたけ かぼちゃ 生 わかめ
13	火	チキン南蛮 ご飯 茹でキャベツ トマトサラダ みそ汁 梨	牛乳(10時)牛乳(3時) スイートポテト	普通牛乳 鶏もも 鶏卵 甘みそ	調合油 マヨネーズ 薄力粉 三温糖 精白米 オリーブ油 さつまいも 無塩 バター	たまねぎ ビクルス キャベツ トマト きゅうり にんじん だい こん ぶなしめじ にはなし
14	水	🍷お誕生日会献立🍷 タコライス フライドポテト カレースープ 手作りプリン	牛乳(10時)牛乳(3時) パインケーキ	普通牛乳 ぶたひき肉 パルメザン チーズ ウィンナーソーセージ 鶏卵 生クリーム	精白米 じゃがいも 三温糖 グラ ニュー糖 ホットケーキミックス 有塩 バター	トマト キャベツ トマトケチャップ きゅうり コーン缶詰粒 ホールトマト あおのり にんじん たまねぎ 青ピーマン ぶなし めじ ほうれんそう パインアップル缶詰
15	木	鮭の塩こうじ焼き ご飯 きのことソー かぼちゃサラダ みそ汁	牛乳(10時)牛乳(3時) コーンフレーク	普通牛乳 たいせいようさけ クリー ムチーズ 甘みそ 油揚げ 木綿豆腐	米こうじ 精白米 有塩バター コーン フレーク	ぶなしめじ 生しいたけ エリンギ えのきたけ たまねぎ くり かぼちゃ レーズン きゅうり にんじん キャベツ ごぼう 長ね ぎ
16	金	シチュー ロールパン ツナマヨサラダ トマト	牛乳(10時)牛乳(3時) バナナ	普通牛乳 若鶏も皮なし まぐろ水 煮缶詰(白)	じゃがいも マカロニスバグティ ロールパン マヨネーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン缶詰粒 プロックリー きゅうり トマト バナナ
20	火	鮭まぜごはん ちくわの磯部揚げ チーズ みそ汁 ゼリー	牛乳(10時)牛乳(3時) チヂミ	普通牛乳 ベにぎげ 釜揚げしらす 焼き竹輪 鶏卵 プロセスチーズ 甘 みそ	精白米 いりごま サフラワー油 薄力 粉 さつまいも オレンジゼリー 片栗 粉 じゃがいも 米粉 ごま油	コーン缶詰粒 生わかめ こまつな あおのり にんじん 生し いたけ キャベツ だいこん みずな ごぼう
21	水	いんげんミートローフ ご飯 ゆでプロック リー マッシュポテト 野菜スープ オレンジ	牛乳(10時)牛乳(3時) 抹茶蒸しパン	普通牛乳 ぶたひき肉 鶏卵	パン粉 精白米 じゃがいも 無塩バ ター ホットケーキミックス 調合油 三温糖	たまねぎ さやいんげん トマトケチャップ コーン缶詰粒 に んじん プロックリー パセリ キャベツ だいこん ぶなしめじ かぼちゃ オレンジ レーズン
22	木	赤魚の煮付け ご飯 切り干し大根の煮物 ステックさつまいも みそ汁	牛乳(10時)牛乳(3時) フルーチェ	普通牛乳 あこうだい さつま揚げ 若 鶏も皮なし プレーンヨーグルト	三温糖 精白米 調合油 さつまいも グラニュー糖 じゃがいも	しょうが 生わかめ 切り干しだいこん こまつな にんじん 生し いたけ たまねぎ には だいこん ぶなしめじ 白桃缶 レーズ ン
26	月	🍷ゆり組リクエスト献立🍷 ナポリタン ゆでプロックリー フルーツヨ グルト コーンポタージュ	牛乳(10時)牛乳(3時) お羊のおにぎり	普通牛乳 ウィンナーソーセージ ブ ロセスチーズ 生クリーム プレー ンヨーグルト	マカロニスバグティ オリーブ油 じゃがいも 精白米 いりごま さつ まいも	にんじん たまねぎ トマトケチャップ 青ピーマン ぶなしめじ プロックリー コーン缶詰粒 レーズン オレンジ もも パイ ナップル
27	火	鯖のかば焼き ご飯 さくさく長芋 カラフルビクルス みそ汁	牛乳(10時)牛乳(3時) いももち	普通牛乳 さば 甘みそ 鶏ひき肉 ブ ロセスチーズ	三温糖 精白米 ながいの オリー ブ油 さつまいも 片栗粉 じゃがいも 調 合油	だいこん きゅうり だいこん にんじん ぶなしめじ には た まねぎ 生しいたけ
28	水	タンドリーチキン ご飯 トマト 粉ふきいも 野菜スープ	牛乳(10時)牛乳(3時) フルーツゼリー	普通牛乳 鶏もも(皮なし) プレーン ヨーグルト ロースハム ゼラチン	精白米 じゃがいも 三温糖 サフラ ワ油	トマトケチャップ にんにく たまねぎ トマト にんじん キャ ベツ ほんしめじ ほうれんそう オレンジ パインアップル
29	木	ジャージャー麺 ゆでもやし きゅうり漬物 中華スープ 柿	牛乳(10時)牛乳(3時) ツナトースト	普通牛乳 ぶたひき肉 若鶏ささ身 まぐろ油漬缶詰	中華めん 三温糖 ごま油 いりごま 食パン じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ しょうが きゅうり トマト りょうとうもやし 塩昆布 に んじん チンゲンサイ コーン缶詰粒 柿
30	金	鶏の唐揚げ ご飯 イタリアンサラダ みそ汁 グレープフルーツ	牛乳(10時)牛乳(3時) ビスケット	普通牛乳 若鶏むね(皮なし) ロース ベーコン 甘みそ	調合油 薄力粉 精白米 フレンチド レッシング ビスケット	にんにく にんじん レーズン キャベツ さやいんげん 赤 ピーマン コーン缶詰粒 にんじん 生しいたけ たまねぎ こ まつな ごぼう グレープフルーツ

※10時牛乳は未満児のみです。
 ※土曜献立は別紙にて配布しています。

【アレルギー献立】
 水色文字 → 牛乳除去食提供

	平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児		482kcal	19.0g	14.2g	1.3g
3歳以上児		576kcal	22.2g	16.1g	1.6g