

2023年 9月 献立表

【9月の食育目標】

『食事のマナーを身につける』

調布なないろ保育園

日	曜	0歳児	昼食	午後 おやつ	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g
		午前おやつ			熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	幼Kcal / g
1	金	菓子茶	《防災の日献立》 やきとり丼（非常用）、こんにゃくともやしのナムル風、 青菜のスープ、みかん缶	ねじりんぼう えいようかん（非常用） 茶	こめ、ごま	鶏肉、のり、 ベーコン、小豆	ねぎ、糸こんにゃく、もやし、えのき、 にんじん、にんにく、チンゲン菜、 たまねぎ、しょうが、みかん缶	459/13.9 547/16.2
2	土	菓子牛乳	肉うどん、だいこんサラダ、 ヨーグルト、果物	焼きおにぎり 茶	うどん、こめ	豚肉、ヨーグルト、 わかめ	だいこん、にんじん、きゅうり、 ねぎ、たまねぎ、乾しいたけ、果物	493/17.0 528/17.4
4	月	菓子牛乳	ご飯、メカジキの竜田揚げ、わかめサラダ、 厚揚げの味噌汁、果物（オレンジ）	《フックメニュー》 ゴリラくんのちくわ、茶	こめ、とうもろこし、 じゃが芋	メカジキ、わかめ、 ちくわ、厚揚げ、 ハム	しょうが、きゅうり、にんじん、 もやし、わけぎ、まいたけ、オレンジ	496/19.9 532/21.0
5	火	菓子茶	黒糖パン、チキンのハニートラップ、 はるさめ炒め、トマトスープ、果物（バナナ）	チャーハン 茶	パン、はるさめ、 はちみつ、 とうもろこし、こめ	鶏肉、ハム、 ベーコン、豚肉	にんにく、にんじん、 さやいんげん、たまねぎ、トマト、 セロリ、ねぎ、バナナ	498/16.2 596/19.6
6	水	菓子牛乳	ご飯、カレイの照り焼き、もやしのごま酢和え、 だいこんの味噌汁、果物（ぶどう）	アメリカンボール 牛乳	こめ、さつま芋、 ごま、薄力粉	カレイ、ウインナー、 卵、牛乳、豆乳	もやし、ごまつな、にんじん、 だいこん、えのき、みつば、ぶどう	500/20.5 537/21.7
7	木	菓子茶	広東風ごもく麺、かぼちゃのサラダ、 ヨーグルト、果物（りんご）	クッキー 牛乳	中華麺、薄力粉、 マーガリン	えび、豚肉、 ヨーグルト、 ベーコン、牛乳	たけのこ、チンゲン菜、にんじん、 しょうが、はくさい、かぼちゃ、 たまねぎ、きゅうり、りんご	472/17.5 563/21.3
8	金	菓子茶	しょうがご飯、鶏肉のごま味噌焼き、 ひじきの炒り煮、なめこのすまし汁、果物（梨）	マカロニきなこと 茶	こめ、マカロニ、 ごま	鶏肉、ひじき、 油揚げ、 さつま揚げ、きなこと	しょうが、ごぼう、 さやいんげん、にんじん、 なめこ、かぶ、かぶの葉、梨	453/16.3 539/19.8
9	土	菓子茶	ベーコンスパゲッティ、中華スープ、 ヨーグルト、果物	ハニートースト 牛乳	スパゲッティ、パン、 とうもろこし、 マーガリン、はちみつ	牛乳、ベーコン、 ウインナー、 ヨーグルト	しめじ、ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、はくさい、ねぎ、果物	449/12.0 535/14.4
11	月	菓子茶	ご飯、豚肉の甘酢ソテー、ほうれんそうのお浸し、 じゃが芋の味噌汁、果物（ぶどう）	ツナとコーンの 包み揚げ 茶	こめ、ぎょうざの皮 じゃが芋、とうもろこし	豚肉、かつお節、ツナ	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、 ほうれんそう、にんじん、 みつば、ぶどう	461/14.4 549/17.4
12	火	菓子牛乳	白いココロパン、タラのパン粉焼き、 カリフラワーのカレーソテー、 夏野菜スープ、牛乳、果物（りんご）	焼きそば かみかみ昆布 茶	パン、中華麺、 パン粉	タラ、鶏肉、昆布、 ハム、豚肉、牛乳	にんにく、パセリ、カリフラワー、 たまねぎ、にんじん、オクラ、 トマト、キャベツ、もやし、にら、りんご	491/22.7 525/24.5
13	水	菓子茶	ご飯、鶏肉のカリカリ焼き、キャベツのごま和え、 ごまつなの味噌汁、果物（オレンジ）	バナナ蒸しパン 牛乳	こめ、薄力粉、 マーガリン、ごま、 コーンフレーク	牛乳、鶏肉、豆乳、 油揚げ、卵	もやし、キャベツ、にんじん、 ごまつな、たまねぎ、バナナ、オレンジ	462/16.9 551/20.5
14	木	菓子牛乳	冷やし中華、家常（ジャージャン）豆腐、 ヨーグルト、果物（梨）	《誕生会》 タルト風スイーツ ポテト、牛乳	中華麺、春巻きの皮、 さつま芋、マーガリン	豚肉、わかめ、牛乳、 ヨーグルト、厚揚げ、 豆乳、豆乳クリーム	トマト、きゅうり、しょうが、 キャベツ、にんじん、しめじ、梨	499/21.9 536/23.6
15	金	菓子茶	ご飯、サバの甘辛竜田揚げ、 きゅうりの酢の物、田舎汁、果物（バナナ）	ピザトースト 茶	こめ、パン	サバ、わかめ、豆腐、 鶏肉、ベーコン	しょうが、きゅうり、もやし、にんじん、 ごぼう、かぼちゃ、ねぎ、ピーマン、 えのき、たまねぎ、マッシュルーム、バナナ	490/17.5 586/21.3
16	土	菓子牛乳	鶏にゅうめん、お芋のココロサラダ、 ヨーグルト、果物	ゆかりおにぎり 茶	そうめん、こめ、 じゃが芋、さつま芋	鶏肉、ハム、 ヨーグルト	乾しいたけ、にんじん、ほうれんそう、 う、 ねぎ、きゅうり、果物	494/17.5 530/18.0
19	火	菓子牛乳	ガーリックトースト、ポークチャップ、 はるさめサラダ、コンソメスープ、 牛乳、果物（梨）	米粉の千チミ 茶	パン、マーガリン、 はるさめ、米粉、ごま	豚肉、ツナ、 ベーコン、牛乳、 ウインナー	パセリ、にんにく、たまねぎ、 しめじ、きゅうり、キャベツ、 にんじん、もやし、にら、梨	496/21.1 531/22.4
20	水	菓子茶	ご飯、さわらの西京味噌焼き、切干大根の炒め煮、 けんちん汁、果物（ぶどう）	麩のラスク 牛乳	こめ、長芋、 麩、マーガリン	さわら、さつま揚げ、 豆腐、牛乳	さやいんげん、にんじん、切干大根、 ごぼう、しめじ、ねぎ、ぶどう	486/16.5 581/20.1
21	木	菓子茶	きつねうどん、ハスとひき肉の金平、 ヨーグルト、果物（バナナ）	五平もち 茶	うどん、こめ、 もちごめ、ごま	油揚げ、かまぼこ、 豚肉、ヨーグルト	にんじん、ねぎ、ほうれんそう、 れんこん、さやえんどう、バナナ	448/17.3 561/20.7
22	金	菓子茶	ご飯、鶏肉のチリソース、ほうれんそうサラダ、 麩の味噌汁、果物（オレンジ）	揚げパン 牛乳	こめ、パン、麩、 とうもろこし	鶏肉、ハム、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、 しめじ、えのき、にんじん、 しょうが、みつば、オレンジ	471/17.0 561/20.7
25	月	菓子茶	ご飯、豚肉のしょうが焼き、 はくさいのおかか和え、 かぼちゃの味噌汁、果物（りんご）	フルーツポンチ 茶	こめ	豚肉、かつお節	たまねぎ、黄ピーマン、しょうが、 はくさい、にんじん、かぼちゃ、まいたけ、 ねぎ、もも缶、みかん缶、バナナ、りんご	439/12.7 530/15.1
26	火	菓子牛乳	白いココロパン、麩のマヨネーズ焼き、 フロッキーの中華和え、パスタスープ、 牛乳、果物（オレンジ）	ツナ昆布おにぎり 茶	パン、はるさめ、 マカロニ、こめ	麩、ツナ、昆布、 ハム、ベーコン、牛乳	たまねぎ、マッシュルーム、 フロッキー、もやし、 パセリ、にんじん、オレンジ	500/23.8 576/25.9
27	水	菓子牛乳	わかめご飯、鶏のから揚げ、炒めコーンナムル、 豆腐の味噌汁、果物（バナナ）	にゅうめん 茶	こめ、そうめん、 とうもろこし、ごま	わかめ、豆腐、 ハム、鶏肉	しょうが、にんじん、ごまつな、 もやし、はくさい、ねぎ、バナナ	502/17.8 540/18.4
28	木	菓子茶	味噌ラーメン、ハスのサラダ、 ヨーグルト、果物（梨）	メーフルケーキ かみかみ昆布 牛乳	中華麺、薄力粉、 マーガリン、ごま、 メーフルシロップ	豆乳、牛乳、昆布、 豚肉、ベーコン、 ヨーグルト、卵	にんにく、しょうが、ねぎ、にら、 はくさい、たまねぎ、にんじん、 もやし、れんこん、きゅうり、梨	479/18.8 573/22.9
29	金	菓子茶	ご飯、タンドリーチキン、ビーフンソテー、 さつま芋の味噌汁、果物（オレンジ）	豆乳ココアフリン 茶	こめ、ココア、 さつま芋、ビーフン	豚肉、鶏肉、豆乳、 豆乳クリーム	キャベツ、しめじ、にんじん、 にんにく、黄ピーマン、 ごぼう、わけぎ、オレンジ	435/14.0 530/17.0
30	土	菓子牛乳	ナポリタン、ポトフ、 ヨーグルト、果物	ジャムサンド 牛乳	スパゲッティ、パン、 マーガリン、じゃが芋	ベーコン、牛乳、 ウインナー、ヨーグルト	たまねぎ、ピーマン、にんじん、 マッシュルーム、さやいんげん、果物	496/14.4 532/14.1
※朝おやつについて …………… 朝おやつは「紫いもチップ」・「赤ちゃんせんべい」・「野菜スティック」のいずれかで提供致します。 ※おやつの昆布について …… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日（月2～3回程度）に昆布を提供しています。 ※土曜日の果物について…………… 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、梨、ぶどうのいずれかで提供致します。 ※マーガリンについて …………… マーガリンは動物性原料不使用のものです。								

《お知らせ》

- ・1日（金）は防災の日となります。給食は一部非常食を提供します。
- ・4日（月）ブックメニューは「ゴリラくんのコックさん」よりちくわの穴にポテトサラダを入れて焼きます。



※献立は都合により変更する場合があります。

今年度前期目標	カロリー㎓	たんぱく質g	今月の平均	カロリー㎓	たんぱく質g
	乳児 460 幼児 570	乳児 17.0 幼児 20.0		乳児 479 幼児 547	乳児 17.4 幼児 19.8