



9月 給食献立表



さざなみ保育園
栄養士 照屋恵美

令和4年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 木	オレンジ	ふりかけご飯 鶏肉の甘辛南蛮 春雨サラダ キャベツのみそ汁	鶏肉 卵 ハム 油揚げ	白米 ふりかけ マヨネーズ 春雨 キャベツ	玉ねぎ 胡瓜 人参 キャベツ ねぎ	15 木	ピーチ缶	麦ご飯 豚カツ キャベツ炒め ワカメのみそ汁	白米 押し麦 小麦粉 パン粉 ウインナー ワカメ 油揚げ	コーン キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン ねぎ	
	午後おやつ	チーズサンドクッキー 牛乳	牛乳	チーズサンドクッキー			午後おやつ	チョコチップスコーン 牛乳	牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX チョコ	
2 金	りんご	ご飯 鮭のマリネ きんぴらごぼう ワカメのみそ汁	鮭 ちくわ ワカメ	白米 レタス 玉ねぎ トマト ごぼう 人参 小松菜 玉ねぎ ねぎ		16 金	パイナップル	もちきびご飯 チキンのカレーチーズ焼き ゴーヤーチャンプルー 春雨のみそ汁	白米 もちきび 鶏肉 粉チーズ ツナ缶 卵 春雨	トマト ゴーヤー 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ	
	午後おやつ	卵サンド 牛乳	卵 牛乳	食パン マヨネーズ 玉ねぎ			午後おやつ	もちもちどら焼き 牛乳	小倉あん 牛乳	ケーキMIX 白玉粉	
3 土	バナナ	豆腐そぼろ丼 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	豚ミンチ 木綿豆腐 ツナ缶	白米 玉ねぎ 人参 たら 胡瓜 人参 大根 しめじ ねぎ		17 土	バナナ	焼きそば 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁	豚肉 卵 ツナ缶 ワカメ	中華麺 キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 コーン 大根 ねぎ	
	午後おやつ	せんべい ブルーン 牛乳	牛乳	せんべい ブルーン			午後おやつ	ミニドーナツ ブルーン 牛乳	牛乳	ドーナツ ブルーン	
5 月	オレンジ	納豆ご飯 鶏肉の煮つけ もずく酢 豆腐のすまし汁	納豆 鶏肉 もずく 絹豆腐	白米 人参 胡瓜 ほうれん草		20 火	梨	玄米ご飯 魚の西京焼き おからイリチー ソーメン汁	白身魚 おから ベーコン ソーメン	白米 玄米 椎茸 もやし 人参 たら ねぎ	
	午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 砂糖 黒糖			午後おやつ	スイートポテト 牛乳	牛乳	さつま芋 バター 砂糖	
6 火	バナナ	もちきびご飯 サバのおろし煮 トマトサラダ ワカメのみそ汁	サバ 大豆 ワカメ	白米 もちきび 大根 ねぎ トマト 胡瓜 コーン 玉ねぎ ねぎ		21 水	りんご	ミートスパゲティ チレギサラダ 卵スープ	合挽 ハム 卵	スパゲティ 玉ねぎ 人参 コーン セロリ レタス 胡瓜 小松菜	
	午後おやつ	さつま芋ドーナツ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	さつま芋 小麦粉 砂糖 バター			午後おやつ	昆布おにぎり 牛乳	しそ昆布 牛乳	白米	
7 水	ピーチ缶	ジュシー 小松菜の白和え チキンナゲット 豚汁	ツナ缶 ひじき ポーク缶 ツナ缶 木綿豆腐 チキンナゲット 豚肉	白米 じゃが芋 人参 ねぎ 小松菜 人参 キャベツ 人参 しめじ 長ネギ		22 木	ヨーグルト あえ	ご飯 豆腐ハンバーグ レタスサラダ アーサ汁	木綿豆腐 豚ミンチ カニ棒 アーサ	白米 マヨネーズ レタス 冬瓜 ねぎ	
	午後おやつ	ジャムパン 牛乳	牛乳	食パン バター ジャム			午後おやつ	プリン クラッカー	プリン クラッカー	クラッカー	
8 木	りんご	ご飯 レバーの唐揚げ かみかみあえ 豆腐のみそ汁	レバー サキイカ 厚揚げ	白米 コーン キャベツ 人参 胡瓜 白菜 ねぎ		24 土	バナナ	ジュシー 胡瓜とワカメの和え物 大根のみそ汁	ツナ缶 ひじき ポーク缶 ワカメ 木綿豆腐	白米 じゃが芋 人参 ねぎ 胡瓜 大根 ねぎ	
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク レーズン			午後おやつ	ホームパイ チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	ホームパイ	
9 金	梨	お月見カレー 白菜サラダ お茶	牛肉 ツナ缶	白米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 かいわれ 人参		26 月	オレンジ	もちきびご飯 豚肉のみそ漬け焼き ポテトサラダ アーサ汁	豚肉 魚肉ソーセージ アーサ 絹豆腐	白米 じゃが芋 マヨネーズ 胡瓜 ねぎ	
	午後おやつ	アイスクリーム 鉄分ウエハース		アイスクリーム ウエハース			午後おやつ	南瓜ケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター 南瓜	
10 土	パイナップル	チャーハン ツナサラダ 大根のみそ汁	ポーク缶 ツナ缶 油揚げ	白米 人参 コーン たら 胡瓜 人参 大根 ねぎ		27 火	りんご	ご飯 きびなごの唐揚げ クレープイリチー ゆし豆腐	きびなご 豚肉 昆布 かまぼこ ゆし豆腐	白米 こんにやく 切干大根 椎茸 たら ねぎ	
	午後おやつ	はちや棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	はちや棒			午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX	
12 月	オレンジ	雑穀米ご飯 チンジャオロース風 南瓜サラダ 冬瓜のみそ汁	豚肉 卵 チーズ	白米 雑穀米 マヨネーズ 人参 もやし ビーマン 南瓜 レーズン 冬瓜 人参 小松菜		28 水	バナナ	雑穀米ご飯 カラフルマーボー豆腐 オクラのごまあえ 白菜のみそ汁	木綿豆腐 豚ミンチ ちくわ	白米 雑穀米 玉ねぎ 人参 ビーマン オクラ 人参 白菜 しめじ ねぎ	
	午後おやつ	玄米ドリンク せんべい		玄米ドリンク せんべい			午後おやつ	クリームチーズパン 牛乳	クリームチーズ チーズ 牛乳	食パン 砂糖	
13 火	バナナ	麦ご飯 鮭のオーロラスソース焼 ひじき炒め ゆし豆腐	鮭 ひじき 豚肉 油あげ ゆし豆腐	白米 押し麦 マヨネーズ しらたき ブロッコリー 人参 たら ねぎ		29 木	りんご	三枚肉そば 小松菜の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ ワカメ ハム 金時豆	沖縄そば ねぎ 小松菜 人参	
	午後おやつ	ココアブラウニー 牛乳	卵 牛乳 牛乳	砂糖 ココア 小麦粉			午後おやつ	ジュシーおにぎり サキイカ 麦茶	ひじき ツナ缶 サキイカ	白米 人参 ねぎ	
14 水	りんご	パン ミートボール ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	豚ミンチ ちくわ ベーコン アサリ 豆腐	パン じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 人参 バセリ		30 金	🍎🍌🍓🍌🍓🍌🍓🍌🍓 お楽しみ会(お弁当) 🍎🍌🍓🍌🍓🍌🍓🍌🍓				
	午後おやつ	油味噌おにぎり 胡瓜スティック	ツナ缶	白米 胡瓜			午後おやつ	アガラサー 牛乳	牛乳 牛乳	強力粉 黒糖 重曹	



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替食で対応いたします。
 ※ 19日(月)敬老の日でお休みです。
 ※ 23日(金)秋分の日でお休みです。