

9月 給食予定献立表

佐久穂町立保育園

日	曜日	未満児おやつ	昼食おかず	おやつ	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	金	粉吹きいも牛乳	ハムエッグ,キラキラきんぴら,豆腐とわかめのすまし汁,フルーツ	かぼちゃドーナッツ,牛乳	牛乳,卵,ロースハム,さつまいも,揚げ豆腐	じゃがいも,しらたき,植物油,砂糖,白ごま,薄力粉,揚げ油	青のり,ごぼうせん切り,人参,さやいんげん,わかめ(乾),えのきたけ,こねぎ,フルーツ,かぼちゃ	422 20.6 19.4 2.5
4	月	クラッカー牛乳	チキンカレー,福神漬けあえ,ヨーグルト,ミニトマト	ココアラスク牛乳	牛乳,鶏もも肉,ヨーグルト,加糖	じゃがいも,植物油,フランスパン,マーガリン,砂糖	たまねぎしょうが,人参,キャベツ,きゅうり,福神漬,ミニトマト	455 19 17.2 3
5	火	フルーツ牛乳	ちくわとなすの天ぷら,ツナサラダ,油揚げと大根の味噌汁,フルーツ	たこやき牛乳	牛乳,ちくわ,ツナ,油漬缶,油揚げ,かつお 削り節	天ぷら粉,揚げ油,植物油	フルーツ,なす,キャベツ,きゅうり,人参,粒コーン,大根,さやいんげん,青のり	422 15.7 21.5 2.8
6	水	きなこサンド牛乳	マカロニグラタン,浅漬け,豆腐とねぎの中華スープ,フルーツ	磯風味ポテト牛乳	きな粉,牛乳,むきえび,鶏もも肉,生クリーム,溶けるチーズ,木綿豆腐,小女子	食パン,マーガリン,砂糖,マカロニ(乾),バター,白ごま,じゃがいも,揚げ油	たまねぎ,人参,フロッキー,生しいたけ,キャベツ,きゅうり,ねぎ,干しいたけ,わかめ(乾),しょうが汁,フルーツ,青のり	383 19.7 18.6 1.6
7	木	さつまいものグランチ牛乳	鯖の塩焼き,千草あえ,麩とえのきのすまし汁,フルーツ	フルーツゼリーチーズ	牛乳,塩さば,ロースハム,卵,チーズ	さつまいも,バター,砂糖,植物油,こま油,麩	キャベツ,ほうれん草,人参,えのきたけ,ねぎ,フルーツ,みかん缶	262 15.8 10.8 1.6
8	金	ソフトゼリー麦茶	豆腐ハンバーグ,ポテトサラダ,小松菜と麩の味噌汁,フルーツ	おにぎり(いりこ菜飯),牛乳	牛乳,絞豆腐,豚ひき肉,卵,ロースハム	パン,粉,じゃがいも,麩,精白米	たまねぎ,人参,きゅうり,キャベツ,白菜,小松菜,フルーツ,焼きのり	472 18.7 19 2.2
11	月	麩のラスク牛乳	味噌ラーメン,肉しゅうまい,三色ナムル,フルーツ	ヨーグルトあえ	牛乳,豚ひき肉,ヨーグルト無糖	麩,三温糖,バター,生中華めん,白ごま,砂糖	もやし,なら,粒コーン,人参,白菜,ねぎ,ほうれん草,緑豆もやし,フルーツ,バナナ,キウイフルーツ,みかん缶,もも缶	358 13.6 8.5 2.5
12	火	スティックパン牛乳	鶏肉のオーロラ和え,サラダそうめん,切干大根と小松菜のスープ,フルーツ	さつまいものガレット,牛乳	牛乳,鶏もも肉,ベーコン,チーズ,鶏卵	コッパン,片栗粉,揚げ油,砂糖,そうめん(乾),白ごま,ごま油,さつまいも,薄力粉,バター	レタス,もやし,人参,きゅうり,黄ピーマン,切干大根,小松菜,たまねぎ,ぶなしめじ,ねぎ,フルーツ	435 18.3 20.4 2.3
13	水	フルーツ牛乳	肉じゃが,きゅうりとわかめの酢のもの,かに玉スープ,フルーツ	こねつけ牛乳	牛乳,豚もも肉,かにこまぼこ,かに缶,卵	じゃがいも,しらたき,砂糖,マロニー,片栗粉,こはん,薄力粉,揚げ油	フルーツ,人参,たまねぎ,さやえんどう,きゅうり,わかめ(乾),レタス,クリームコーン,万能ねぎ	412 18 12.9 2.6
14	木	チーズ麦茶	ひじき入り卵焼き,なすときゅうりの中華風サラダ,にゅうめん,フルーツ	クッキー牛乳	チーズ,鶏ひき肉,むきえび,卵,ロースハム,油揚げ,スキムミルク,牛乳	植物油,三温糖,揚げ油,砂糖,こま油,そうめん(乾),薄力粉,バター	人参,たまねぎ,ひじき(乾),なす,きゅうり,トマト,さやえんどう(絹さや),フルーツ	493 20.8 24 2.6
15	金	ビスケット牛乳	チリコンカーン,磯香あえ,豆腐とえのきの味噌汁,ブルー	きなこだんご牛乳	牛乳,大豆(乾),豚ひき肉,豆腐,きな粉	じゃがいも,植物油,冷凍団子,砂糖	たまねぎ,にんにく,パセリ,ほうれん草,人参,刻みのり,えのきたけ,ねぎ,ブルー	455 20.9 15 2.1
19	火	蒸しパン牛乳	レバーのカレー竜田揚げ,和風マリネ,青菜入りコーンクリームスープ,フルーツ(食育の日)	フルーツミルクかん,アーモンド・フィッシュ	牛乳,豚レバー,スキムミルク	蒸しパンミックス,いちごジャム,片栗粉,揚げ油,砂糖,植物油,アーモンド・フィッシュ	しょうが,キャベツ,ひじき(乾),粒コーン,パセリ,ほうれん草,クリームコーン,フルーツ,みかん缶,缶汁,レモン果汁	425 13.6 20.7 2.4
20	水	ヨーグルトあえ麦茶	鶏肉の味噌からめ焼き,グリーンサラダ,豆腐と卵のあんかけ汁,フルーツ	おはぎ牛乳	ヨーグルト無糖,鶏もも肉,豆腐,かにこまぼこ,卵,きな粉,牛乳	砂糖,こま油,片栗粉,精白米,もち米,黒すりこぎ	バナナ,みかん缶,キャベツ,レタス,きゅうり,わかめ(乾),白菜,ねぎ,生しいたけ,フルーツ	450 23.1 13.6 2
21	木	せんべい牛乳	ポークカレー,かに風味サラダ,チーズ,ミニトマト	アイスクリーム	牛乳,豚もも肉,かにこまぼこ,チーズ	じゃがいも,植物油,アイスクリーム	たまねぎ,しょうが,人参,キャベツ,きゅうり,ミニトマト	369 15 17.5 2.7
22	金	きなこマカロニ牛乳	焼き鮭,はるさめサラダ,ナスとかぼちゃの味噌汁,フルーツ	ヨーグルトバナナケーキ,牛乳	きな粉,牛乳,甘塩鮭,ロースハム,ヨーグルト無糖,卵	マカロニ(乾),砂糖,緑豆,はるさめ(乾),ホットケーキミックス,植物油	きゅうり,粒コーン,なす,たまねぎ,かぼちゃ,フルーツ,バナナ,レモン果汁	478 20.3 21.7 2.2
25	月	フルーツ牛乳	焼きそば,青菜とツナのあえもの,むらくも汁,フルーツ	ピザ牛乳	牛乳,豚もも肉,ツナ缶,卵,ロースハム,溶けるチーズ	蒸し中華めん,植物油,片栗粉,ピザクラスト	フルーツ,たまねぎ,人参,ピーマン,もやし,キャベツ,小松菜,粒コーン,ほうれん草	441 22.1 18.2 2.5
26	火	ごまトースト牛乳	親子煮,和風サラスパ,コーンチャウダー,フルーツ	かぼちゃパイ牛乳	牛乳,鶏もも肉,卵,ロースハム,ベーコン	食パン,マーガリン,白すりこぎ,砂糖,サラスパ,じゃがいも,ぎょうざの皮,揚げ油	たまねぎ,干しいたけ,人参,ほうれん草,レタス,きゅうり,粒コーン,パセリ,フルーツ,かぼちゃ	425 19.5 16.2 2.4
27	水	ヨーグルト麦茶	さんまのかば焼き,ポパイサラダ,白菜とわかめの味噌汁,フルーツ	スコーン牛乳	ヨーグルト加糖,さんま,牛乳,スキムミルク,粉チーズ	片栗粉,揚げ油,砂糖,薄力粉,マーガリン	ほうれん草,粒コーン,人参,芽ひじき(乾),刻みのり,白菜,ねぎ,わかめ(乾),フルーツ,干しぶどう	521 18.8 27.4 2.3
28	木	みたらしだんご牛乳	鶏肉と大豆の五目煮,ゆかりあえ,にら玉汁,ブルー	プリン麦茶	牛乳,鶏もも肉,大豆(乾),卵	冷凍団子,砂糖,片栗粉,さつまいも,揚げ油,マロニー	しょうが,フロッキー,人参,キャベツ,きゅうり,にら,えのきたけ,ブルー	406 15.9 17.1 1.9
29	金	クラッカー牛乳	すき焼き風煮,中華きゅうり,コーンスープ,フルーツ	かやくおにぎり牛乳	牛乳,豚ロース肉,焼き豆腐,油揚げ	しらたき,植物油,砂糖,こま油,白ごま,精白米	ねぎ,人参,白菜,ぶなしめじ,きゅうり,粒コーン,クリームコーン,たまねぎ,パセリ,フルーツ,ごぼう,焼きのり	488 19.4 17.4 3.2

★誕生会メニュー

ビビンバ 春巻き かみかみサラダ
豆腐とかまぼこのすまし汁 フルーツ (おやつ) ケーキ 麦茶



月平均栄養素量(3歳以上児)

おかず+おやつ
エネルギー 436kcal
たんぱく質 18.6g
脂質 18.0g
塩分 2.4g

※食材等その他都合により、メニューの変更がある場合があります。

★裏面に給食レシピを載せています。

毎月19日は食育の日です

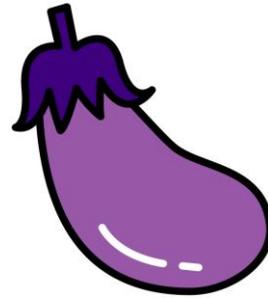
給食レシピ紹介

なすときゅうりの中華風サラダ

エネルギー58kcal たんぱく質 2.0g カルシウム 12mg 鉄 0.2g 塩分 0.5g

材料（幼児1人分）

なす	20g
揚げ油	25g
きゅうり	20g
ロースハム	8g
トマト	20g
しょうゆ	2g
酢	2g
砂糖	0.5g
ごま油	1g



作り方

- ① なすは乱切りにし、素揚げをする。
- ② きゅうりは半月切り、ハムはせん切りにしする。
- ③ トマトは角切りにする。
- ④ ボウルに①、②、③の野菜を入れ、カッコ内の調味料を加え、良く混ぜ合わせる。