

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	以上を たんぱく質(%) 脂質(%) 炭水化物(%)
1	月	クラッカー 牛乳	鶏と揚げナスのみそからめ、二色浸し、油揚げと白菜の味噌汁、フルーツ	ピザトースト 牛乳	牛乳、鶏もも肉、かつお 前り節、油揚げ、ローズハム、溶けるチーズ	片栗粉、揚げ油、砂糖、食パン	おろししょうがなす、ねぎ、ほうれん草、人参、白菜、さいいんげん、フルーツ、粒コーン、乾燥パセリ	448 24.2 21 2.9
2	火	チーズ 麦茶	鯖の塩焼き、お花畑のサラダ、豆腐とえのきのすまし汁、フルーツ	かいじゅうドーナツ、牛乳	チーズ、塩さけ、卵、ローズハム、ヨーグルト無糖、豆腐、牛乳	さつまいも、じゃがいも、薄力粉、砂糖、揚げ油	きゅうり、ブロッコリー、人参、えのきたけ、小松菜、フルーツ	455 23.4 22.7 1.7
3	水	かぼちゃの含め煮、牛乳	チリコンカン、中華きゅうり、むらくも汁、フルーツ	お好み焼き 牛乳	牛乳、大豆(乾)、豚ひき肉、卵、むきえび、かつお 前り節	砂糖、じゃがいも、植物油、ごま油、白ごま、片栗粉、お好み焼き粉	かぼちゃ、たまねぎ、にんにく、パセリ、きゅうり、ほうれん草、人参、フルーツ、キャベツ、ねぎ、青のり	381 20.4 15.8 2.2
4	木	フルーツ 牛乳	チキンカレー、グリーンサラダ、いちごヨーグルト、トマト	ホットケーキ 牛乳	牛乳、鶏もも肉、いちごヨーグルト加糖、卵	じゃがいも、植物油、砂糖、ごま油、ホットケーキミックス、いちごジャム	フルーツ、たまねぎ、しょうが、人参、キャベツ、レタス、きゅうり、わかめ(乾)、トマト	456 19.6 17.2 2.9
5	金	スティックパン 牛乳	レンコン入り和風ハンバーグ、コーンスローサラダ、わかめともやしのスープ、フルーツ	ヨーグルトパイ ケーキ、牛乳	牛乳、豚ひき肉、卵、ヨーグルト無糖、スキムミルク	スティックパン、パン粉、砂糖、片栗粉、植物油、薄力粉	たまねぎ、れんこん、キャベツ、レタス、きゅうり、人参、粒コーン、わかめ(乾)、もやし、ねぎ、フルーツ、パイナップル	514 22 25.2 2
8	月	せんべい 牛乳	はんぺんのフライ、梅のさっぱり和え、豚汁、フルーツ	おにぎり 牛乳	牛乳、はんぺん、卵、豚もも肉、豆腐、かつお 前り節	薄力粉、パン粉、揚げ油、植物油、じゃがいも、つきこ、精白米	きゅうり、キャベツ、人参、粒コーン、わり梅、ごぼう、ねぎ、大根、フルーツ、焼きのり	437 18.6 14.1 2.5
9	火	ビスケット 牛乳	スパゲティ・ナポリタン、二色和え、えのきとちんげん菜のすまし汁、フルーツ	野菜チップス 牛乳	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、かつお 前り節	スパゲティ(乾)、植物油、じゃがいも、さつまいも、揚げ油	たまねぎ、人参、ピーマン、エリンギ、ブロッコリー、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、フルーツ	370 15.2 13.1 1.7
10	水	ソフトゼリー 麦茶	肉じゃが、ゆかりあえ、にゅうめん、フルーツ	きな粉ラスク 牛乳	牛乳、豚もも肉、油揚げ、きな粉	じゃがいも、しらたき、砂糖、そうめん(乾)、フランスパン、マーガリン	人参、たまねぎ、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、さいいんげん、フルーツ	439 17.2 16.3 2.4
11	木	クラッカー 牛乳	鶏肉のケチャップ煮、三色ナムル、大根と小松菜の味噌汁、フルーツ	さくほーめんか んと、牛乳	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	じゃがいも、バター、砂糖、白ごま、ごま油、さくほーめん、揚げ油	人参、たまねぎ、ほうれん草、緑豆もやし、大根、小松菜、フルーツ	436 19.2 14.8 2.5
12	金	フルーツ 牛乳	豚のしょうが焼き、きゅうりとわかめの酢のもの、中華風コーンスープ、フルーツ	オレンジケー キ、牛乳	牛乳、豚もも肉、かにかまぼこ、卵、スキムミルク	植物油、砂糖、片栗粉、ごま油、薄力粉、バター、マーマレード	フルーツ、しょうが、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、わかめ(乾)、レタス、クリームコーン、チンゲンサイ	452 22.4 18.8 2.4
16	火	粉吹きも 牛乳	レバーのカレー 竜田揚げ、野菜の塩昆布和え、はるさめスープ、フルーツ	ヨーグルトあ え	牛乳、豚レバー、ウインナー、ヨーグルト無糖	じゃがいも、片栗粉、揚げ油、青のり、普通はるさめ(乾)	青のり、しょうが、キャベツ、きゅうり、人参、塩昆布、たまねぎ、フルーツ、バナナ、キウイフルーツ、みかん缶、もも缶	415 12.6 22 2.1
17	水	きなこマカロ ニ、牛乳	焼き鮭、バンサンスー、はんぺんとほうれん草のすまし汁、フルーツ	こねつけ 牛乳	きな粉、牛乳、甘塩鮭、ローズハム、鰹糸、卵、はんぺん、卵	マカロニ(乾)、砂糖、普通はるさめ(乾)、ごま油、ごはん、薄力粉、揚げ油	緑豆もやし、きゅうり、人参、えのきたけ、ほうれん草、万能ねぎ、フルーツ	403 20.5 15.9 2.2
18	木	ヨーグルト 麦茶	鶏肉の味噌からめ焼き、なすときゅうりの中華風サラダ、クリームチャウダー、フルーツ	しらすパン 牛乳	ヨーグルト加糖、鶏もも肉、ローズハム、ウインナー、牛乳、しらす干し、微乾燥品	砂糖、揚げ油、ごま油、じゃがいも、食パン	なす、きゅうり、トマト、たまねぎ、人参、パセリ、フルーツ、青のり	416 21.5 19 2.6
19	金	せんべい 牛乳	親子煮、ブロッコリーのおかか和え、野菜たっぷり味噌汁、ブルー (食育の日)	アイスクリー ム	牛乳、鶏もも肉、卵、かつお 前り節	砂糖、じゃがいも、アイスクリーム	たまねぎ、干しいたけ、人参、ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃ、白菜、えのきたけ、わかめ(乾)、ねぎ、ブルー	303 17.2 10 2.3
22	月	フルーツ 牛乳	豆腐の中華煮、浅漬け、麩と小松菜のすまし汁、フルーツ	おはぎ 牛乳	牛乳、豚もも肉、豆腐、きな粉	ごま油、三温糖、片栗粉、麩、精白米、もち米、黒ずりごま、砂糖	フルーツ、おろしにんにく、人参、白菜、干しいたけ、たけのこ水漬、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、ごま、ねぎ	449 20.4 14.3 2.2
24	水	さつまいもの グ、牛乳	鶏ささみのレモン和え、ポパイサラダ、豆腐とねぎの中華スープ、フルーツ	麩のラスク 牛乳	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐	さつまいも、バター、砂糖、片栗粉、揚げ油、白ごま、麩、三温糖	しょうが、レモン果汁、ほうれん草、粒コーン、人参、芽ひじき(乾)、刻みのり、ねぎ、干しいたけ、わかめ(乾)、しょうが汁、フルーツ	397 19.8 22 1.4
25	木	ビスケット 牛乳	ポークカレー、福神漬けあえ、ヨーグルト	チーズクロ ワ、牛乳	牛乳、豚もも肉、ヨーグルト加糖、チーズ	じゃがいも、植物油、パイシート	たまねぎ、しょうが、人参、キャベツ、きゅうり、福神漬	479 21.3 17.6 2.7
26	金	クラッカー 牛乳	タンメン、肉しゅうまい、干草あえ、フルーツ	手作りプリン 麦茶	牛乳、豚ひき肉、なると、ローズハム、卵	中華めん(冷凍)、植物油、ごま油、砂糖	もやし、にら、人参、白菜、ねぎ、キャベツ、ほうれん草、フルーツ	337 12.2 9.6 2.5
29	月	フルーツ 牛乳	マカロニグラタン、青菜とツナのあえもの、舞茸と白菜の味噌汁、フルーツ	おにぎり 牛乳	牛乳、むきえび、鶏もも肉、生クリーム、溶けるチーズ、ツナ、油漬け	マカロニ(乾)、バター、精白米	フルーツ、たまねぎ、人参、ブロッコリー、生しいたけ、小松菜、粒コーン、まいたけ、白菜、焼きのり	448 21.2 16.6 1.9
30	火	せんべい 牛乳	豆腐の寄せ揚げ、和風マリネ、かに玉スープ、フルーツ	フルーツミ ルク、かん	牛乳、絞豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、かにかまぼこ	片栗粉、揚げ油、砂糖、植物油、マロニー	たまねぎ、人参、キャベツ、ひじき(乾)、粒コーン、パセリ、クリームコーン、万能ねぎ、フルーツ、みかん缶、缶詰、レモン果汁	324 12.4 9.5 2

★誕生会メニュー

鶏そぼろごはん 春巻き かみかみサラダ
コーンスープ フルーツ (おやつ) デコレーションデザート 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 425kcal

たんぱく質 19.3g

脂 質
16.9g

※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

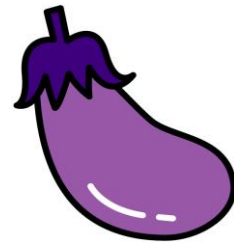
給食レシピ紹介

鶏と揚げナスのみそからめ

エネルギー134kcal たんぱく質 8.3 g カルシウム 12 mg 鉄分 0.5 mg 塩分 0.6 g

材料（幼児1人分）

鶏もも肉	40 g
A {	
しょうゆ	1 g
酒	1 g
おろししょうが	0.4 g
片栗粉	適宜
なす	30 g
揚げ油	適宜
B {	
ねぎ	3 g
みそ	3.2 g
砂糖	2.2 g
酒	1 g



作り方

- ① 鶏肉は A の調味料で下味をつける。
- ② なすは一口大の乱切りにする。
- ③ ねぎはみじん切りする。
- ④ 鍋に B の調味料と③のねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 180℃位の油で、②のなすを素揚げする。
- ⑥ ①の鶏肉は片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑦ ④に⑤と⑥を合わせからめる。