



9月の給食献立表



八潮市立保育所

日・曜	昼食	3時のおやつ	材 料 名				栄養価
			血や肉になる (赤の仲間)	熱や力になる (黄色の仲間)	からだの調子を整える (緑の仲間)	その他 (調味料など)	
1月	黒糖ロール 挽肉のピザ風	牛乳	牛乳	黒糖ロールパン	玉ねぎ にんじん	ナツメグ	1~2歳児 469 kcal
16火	ゆでブロッコリー 白菜とベーコンのスープ	バナナ	豚ひき肉 卵 チーズ ベーコン	大豆油 パン粉	ホールコーン缶 ピーマン 白菜 ブロッコリー バナナ	こしょう 塩 ケチャップ しょうゆ コンソメ	3~5歳児 21.3 g 564 kcal 23.4 g
2火	秋刀魚の蒲焼丼	牛乳	牛乳	米	トマト きゅうり	酒 みりん	518 kcal
17水	胡瓜とトマトのサラダ		秋刀魚 油揚げ	片栗粉 大豆油	ほうれん草 玉ねぎ	しょうゆ	20.4 g
3水	味噌汁	オレンジゼリー	鰹節 昆布 味噌	砂糖 ごま油	生姜 みかん缶	塩 酢	581 kcal
18木				オレンジジュース		ルウゼリーの素	22.1 g
3水	肉みそうどん	牛乳	牛乳	干しうどん 大豆油	玉ねぎ 人参 胡瓜	しょうゆ	568 kcal
18木	かぼちゃの甘煮		豚ひき肉 味噌	砂糖 ごま油	もやし にんにく 生姜	みりん	23.3 g
2火	ヨーグルト	蒸しパン	ヨーグルト	片栗粉	トマト かぼちゃ	麦茶	622 kcal
17水	麦茶		チーズ ハム	蒸しパンミックス	小松菜パウダー コーン		24.9 g
4木	ごはん	牛乳	牛乳	米	きゅうり なす	酒 酢	536 kcal
19金	鶏のから揚げ パンサンスー 味噌汁	せんべい	鶏肉 卵 油揚げ 味噌 昆布 鰹節	片栗粉 大豆油 春雨 ごま油 砂糖 せんべい	にんじん しめじ 小松菜 生姜	しょうゆ	23 g 588 kcal 24.2 g
5金	ごはん	牛乳	牛乳	米 白玉粉 砂糖	玉ねぎ にんじん	酒 塩	555 kcal
22月	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁	もちもちドーナツ	豚肉 豆腐 わかめ 味噌 鰹節 昆布 卵 きなこ	大豆油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキミックス	きゅうり オクラ ホールコーン缶 生姜	こしょう しょうゆ	22.7 g 616 kcal 25.2 g
6土	ツナコーンライス ヨーグルト ポトフ		牛乳	米	ホールコーン缶	塩 コンソメ	378 kcal
20土			ツナ缶 ヨーグルト ウインナ	じゃがいも	枝豆 かぶ にんじん 玉ねぎ	こしょう	14.2 g 356 kcal 12.4 g
8月	炊き込みご飯 鶏肉の照り焼き	麦茶	牛乳	米 もち米	しめじ にんじん	しょうゆ	607 kcal
24水	さつま芋のレモン煮 けんちん汁	おはぎ	油あげ 鶏肉 豆腐 味噌 昆布 鰹節 こしあん	さつまいも 砂糖 白ごま 大豆油 きな粉	さやえんどう ごぼう 大根 レモン 椎茸	みりん 塩 酒 麦茶	23.0 g 631 kcal 22.9 g
9火	ごはん	牛乳	牛乳	米	ねぎ にんじん 大根	みりん 酒	500 kcal
25木	和風ミートローフ		鶏ひき肉 大豆 卵 味噌	パン粉 砂糖	椎茸 胡瓜 トマト	酢 塩	23.0 g
10水	胡瓜とトマトの塩昆布あえ	焼きそば	塩昆布 鰹節	大豆油	しめじ ほうれん草	中濃ソース	549 kcal
26金	すまし汁		昆布 豚肉 青のり	蒸し中華麺	キャベツ もやし 赤ピーマン	しょうゆ	24.6 g
10水	ごはん	牛乳	牛乳	米	にんじん 切干大根	酒 みりん	524 kcal
26金	鮭のみそ焼き		鮭 味噌 昆布	砂糖	枝豆 えのき茸	塩	24.8 g
9火	切干大根の煮物	揚げパン	さつまあげ 鰹節	グラニュー糖	ほうれん草 冬瓜	しょうゆ	575 kcal
25木	冬瓜のすまし汁		油揚げ	大豆油 コッペパン			26.3 g
11木	ロールパン	牛乳	牛乳	パン 小麦粉	きゅうり にんじん	塩 ケチャップ	514 kcal
29月	ささみフライ シルバーサラダ こまちゃんスープ	あさりご飯	鶏ささみ 卵 かに風味かまぼこ あさり 油揚げ	パン粉 大豆油 春雨 マヨネーズ 米	小松菜 玉ねぎ えのき茸 生姜	中濃ソース コンソメ しょうゆ 酒	23.9 g 558 kcal 25.6 g
12金	カレーライス	牛乳	牛乳	米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん	酒	566 kcal
30火	フルーツヨーグルト 麦茶	こまちゃんケーキ	豚肉 ヨーグルト	大豆油 砂糖 ホットケーキミックス ごま カレールウ	バナナ 小松菜 にんにく 生姜 もも・みかん・パイ缶	麦茶	19.1 g 604 kcal 19.2 g
13土	ミートソースライス コンソメスープ ヨーグルト		牛乳	米	にんじん 玉ねぎ	コンソメ 塩	399 kcal
27土			鶏ひき肉 粉チーズ ヨーグルト	大豆油 小麦粉 じゃがいも	にんにく 生姜 キャベツ	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ	17.2 g 370 kcal 15.1 g
誕生会	こまちゃんピピンパ まめなサラダ すまし汁 梨	牛乳 プリンパフェ	牛乳 豚ひき肉 卵 昆布 ツナ缶 鰹節 アイス	米 ごま油 砂糖 大豆油 白ごま 小町麩 チョコ菓子	小松菜 人参 もやし 枝豆 胡瓜 にんにく 生姜 キャベツ トマト しめじ えのき茸 ほうれん草 梨	しょうゆ 塩 酢 プリンミックス チョコスプレー	566 kcal 24.2 g 616 kcal 25.9 g

色付けの日付は、八条と伊草です。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1~2才児	543	22.8
3~5才児	590	24.0

各保育所の誕生会 日程

八条保育所	25 (木)
伊草保育所	18 (木)
南川崎保育所	26 (金)
古新田保育所	11 (木)

早寝・早起き朝ごはん!
朝ごはんを食べて、体のスイッチ・オン!
ごはんを食べると、脳と体が活動モードに切り替わる

- ★体温を上げることで体が活動的に。
- ★血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- ★噛むことで、脳が目覚める。
- ★胃腸が活発になり、便秘解消に。

朝ごはんを食べましょう

※都合により献立を変更することがあります
※0・1・2才児の、10時のおやつはミルク又は牛乳です。