

2022年

# 9月のこんだて

【新庄保育園】

日曜日	朝間食	昼食	主な材料と体内での働き			昼間食	乳児栄養価	幼児栄養価
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			
1 木	牛乳 マンナウエハース	ごはん 千草焼 オクラのおかか和え りんご	米 油	鶏卵 シーチキン かつおぶし	玉葱 赤ピーマン 干しいたけ インゲン おくら 人参 りんご	牛乳 きなこケーキ	エ 515 kcal た 19.0 g 脂 21.3 g 食塩 1.1 g	エ 621 kcal た 23.7 g 脂 25.6 g 食塩 1.3 g
2 金	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん ハヤシライス さつまいもサラダ パイナップル	米 油 ハヤシルー さつまいも エッグケアマヨ	豚小間	玉葱 人参 枝豆 人参 ドライパセリ パイナップル	牛乳 オレンジゼリー	エ 639 kcal た 16.3 g 脂 19.5 g 食塩 1.8 g	エ 742 kcal た 20.1 g 脂 25.0 g 食塩 2.1 g
3 土	牛乳 マリービスケット ●完了 チーズスティック	焼きそば グレープフルーツ	焼きそば 油	豚小間	キャベツ 玉葱 人参 もやし あおさ粉 グレープフルーツ	牛乳 マンナビスケット	エ 421 kcal た 15.8 g 脂 14.6 g 食塩 1.1 g	エ 464 kcal た 18.6 g 脂 16.6 g 食塩 1.4 g
5 月	牛乳 ほたばた焼き ●完了 マンナポーロ	ごはん サラダステーキ銀あんかけ 春雨の中華風酢の物 中華スープ オレンジ	米 春雨 ごま油	サラダステーキ	人参 ちんげん菜 大根 ドライパセリ オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	エ 407 kcal た 13.8 g 脂 9.5 g 食塩 1.4 g	エ 468 kcal た 16.3 g 脂 9.9 g 食塩 1.6 g
6 火	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉のアップルソース キャベツのサラダ バナナ	米 りんごジャム 油 エッグケアマヨ 油	豚小間	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 バナナ	牛乳 サブレ	エ 517 kcal た 17.2 g 脂 21.6 g 食塩 1.0 g	エ 601 kcal た 20.1 g 脂 25.5 g 食塩 1.1 g
7 水	牛乳 アスパラガス ●完了 ベビーせんべい	★食育★ ごはん 手作りふりかけ 鶏肉のポン酢照り焼き 切干し大根の煮物 パイナップル	米 白ごま	いりこ かつおぶし 鶏モモ さつま揚げ	あおさ粉 切干大根 人参 インゲン パイナップル	牛乳 ピーチゼリー	エ 445 kcal た 16.7 g 脂 12.9 g 食塩 0.9 g	エ 521 kcal た 20.6 g 脂 14.3 g 食塩 1.2 g
8 木	牛乳 ビスコ	ごはん カレイの南蛮漬け ブロッコリーのごま和え バナナ	米 油 すりごま	カレー	玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー コーン バナナ	牛乳 シュガーバターサンド	エ 494 kcal た 19.7 g 脂 16.0 g 食塩 1.7 g	エ 584 kcal た 24.4 g 脂 17.5 g 食塩 2.2 g
9 金	牛乳 マンナビスケット	〇お月見会〇 ♡愛情弁当の日(あさがお) 栗ごはん うさぎハンバーグ 小松菜のお浸し 味噌汁 りんご	米 マロン さといも	うさぎ型ハンバーグ かつおぶし	小松菜 人参 青葱 りんご	牛乳 お月見団子風	エ 464 kcal た 16.4 g 脂 13.4 g 食塩 2.0 g	エ 548 kcal た 20.2 g 脂 14.7 g 食塩 2.3 g
10 土	牛乳 うすやきせんべい ●完了 ほろれん草と小松菜せんべい	ブルコギ丼 オレンジ	米 ごま油	豚小間	玉葱 人参 ピーマン オレンジ	牛乳 マンナウエハース	エ 452 kcal た 17.3 g 脂 15.2 g 食塩 1.2 g	エ 540 kcal た 20.3 g 脂 18.0 g 食塩 1.4 g
12 月	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん とんかつ 切り昆布の煮物 りんご	米 油 ごま油	とんかつ きざみあげ	きざみ昆布 人参 りんご	牛乳 レモンクッキー	エ 535 kcal た 15.3 g 脂 17.7 g 食塩 1.9 g	エ 589 kcal た 18.7 g 脂 23.3 g 食塩 2.1 g
13 火	牛乳 マリービスケット ●完了 鉄入りビスケット	ごはん 鶏肉の味噌マヨ蒸し キャベツの甘酢和え すまし汁 パイナップル	米 エッグケアマヨ 麩	鶏ムネ	キャベツ 人参 わかめ パイナップル	牛乳 いちごゼリー	エ 479 kcal た 18.6 g 脂 14.0 g 食塩 1.8 g	エ 524 kcal た 21.5 g 脂 14.7 g 食塩 1.9 g
14 水	牛乳 ほたばた焼き ●完了 マンナポーロ	ロールパン マーガリン ホキのパン粉焼き ミネストローネ風 バナナ	ロールパン マーガリン むきメーク	ホキ 荒挽きウインナー	ドライパセリ 玉葱 人参 トマトピューレ バナナ	※お茶 香ばし醤油菜飯むすび	エ 416 kcal た 16.8 g 脂 13.2 g 食塩 2.0 g	エ 512 kcal た 20.0 g 脂 14.9 g 食塩 2.3 g
15 木	牛乳 ビスケット	玄米ごはん 高野のふわふわ煮 さつまいもの甘辛焼き オレンジ	米 玄米 さつまいも 油	高野豆腐 鶏卵	玉葱 人参 干しいたけ キヌサヤ オレンジ	牛乳 ココアスコーン	エ 500 kcal た 16.5 g 脂 14.3 g 食塩 1.4 g	エ 659 kcal た 24.4 g 脂 20.1 g 食塩 1.8 g
16 金	牛乳 アスパラガス ●完了 小魚せんべい	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め マカロニサラダ りんご	米 油 マカロニ エッグケアマヨ	豚小間	玉葱 ピーマン きゅうり 人参 りんご	牛乳 豆乳くずもち	エ 525 kcal た 19.4 g 脂 20.3 g 食塩 0.8 g	エ 618 kcal た 23.7 g 脂 23.5 g 食塩 0.8 g
17 土	▲運動会▲							
19 月	*敬老の日*							
20 火	牛乳 うすやきせんべい ●完了 マンナビスケット	ごはん メンチカツ ひじきサラダ オレンジ	米 油 エッグケアマヨ	メンチカツ	ひじき 枝豆 コーン オレンジ	牛乳 ごまいりこ 油揚げラスク ●完了 いりこ×ラスク増量	エ 463 kcal た 16.4 g 脂 19.4 g 食塩 1.5 g	エ 547 kcal た 20.2 g 脂 23.7 g 食塩 1.9 g
21 水	牛乳 マンナウエハース	ごはん 肉じゃが ブロッコリーの和え物 りんご	米 ポテト 糸こんにゃく 油	豚小間	玉葱 人参 グリーンピース ブロッコリー 人参 りんご	牛乳 パインゼリー	エ 452 kcal た 14.4 g 脂 12.1 g 食塩 0.6 g	エ 532 kcal た 17.5 g 脂 13.0 g 食塩 1.0 g
22 木	牛乳 カルシウムせんべい	♡愛情弁当の日(どんぐり) ごはん 鯖の生姜煮 キャベツの昆布和え 味噌汁 バナナ	米 油 ごま油	さば	キャベツ 人参 塩昆布 玉葱 青葱 バナナ	牛乳 クラッカーサンド	エ 569 kcal た 18.1 g 脂 20.1 g 食塩 2.4 g	エ 614 kcal た 21.1 g 脂 24.9 g 食塩 2.4 g
23 金	*秋分の日*							
24 土	牛乳 ほたばた焼き ●完了 鉄入りビスケット	鶏ごぼう丼 グレープフルーツ	米	鶏モモ	ごぼう 玉葱 人参 キヌサヤ グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	エ 421 kcal た 15.4 g 脂 12.0 g 食塩 0.8 g	エ 512 kcal た 19.2 g 脂 14.2 g 食塩 0.7 g
26 月	牛乳 アスパラガス ●完了 ほろれん草と小松菜せんべい	ごはん 豚肉の照り焼き ほうれん草のさっと煮 りんご	米	豚ロース	ほうれん草 人参 りんご	牛乳 麩のラスク	エ 431 kcal た 17.6 g 脂 16.5 g 食塩 0.9 g	エ 499 kcal た 22.1 g 脂 20.5 g 食塩 1.4 g
27 火	牛乳 ビスコ	ごはん 鶏肉のトマトソースがけ キャベツのドレッシング和え バナナ	米 油 すりごま エッグケアマヨ ごま油	鶏モモ	トマト 玉葱 ドライパセリ キャベツ 人参 コーン バナナ	牛乳 焼きポテト(しお)	エ 475 kcal た 16.5 g 脂 18.9 g 食塩 0.7 g	エ 527 kcal た 19.8 g 脂 19.6 g 食塩 0.9 g
28 水	牛乳 マンナビスケット	ごはん 鯖のかば焼き風 インゲンのツナ和え 味噌汁 オレンジ	米 油	さわら シーチキン きざみあげ	インゲン 人参 大根 オレンジ	牛乳 アップルケーキ	エ 469 kcal た 20.1 g 脂 17.1 g 食塩 2.0 g	エ 546 kcal た 24.5 g 脂 18.9 g 食塩 2.3 g
29 木	牛乳 うすやきせんべい ●完了 マンナウエハース	ごはん 豆腐八宝菜 拌三絲 パイナップル	米 油 春雨 ごま油	木綿豆腐 豚小間	白菜 玉葱 人参 木くらげ きゅうり 人参 パイナップル	牛乳 きなこおはぎ	エ 529 kcal た 18.5 g 脂 14.6 g 食塩 1.6 g	エ 640 kcal た 22.7 g 脂 16.7 g 食塩 1.9 g
30 金	牛乳 マンナウエハース	♡愛情弁当の日(かえて) ごはん ローストチキン にんじんサラダ コンソメスープ バナナ	米 エッグケアマヨ	鶏モモ	玉葱 人参 ブロッコリー コーン ドライパセリ バナナ	牛乳 グレーゼリー	エ 479 kcal た 15.7 g 脂 17.2 g 食塩 1.6 g	エ 559 kcal た 18.6 g 脂 19.0 g 食塩 1.8 g

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

※栄養価は「E=エネルギー」「た=たんぱく質」「脂=脂質」「食塩=食塩相当量」を表示しています。

※完了期食は揚げ物・昼食で提供するフルーツの缶詰・いりこそのものは使用しません。

●は完了期代替え食です。

○9日はお月見会メニューを提供します。

◇9日はあさがお組お弁当の日です。

◇22日はどんぐり組お弁当の日です。

◇30日はかえて組お弁当の日です。



**ウオクニ株式会社**

当社における食品の安全・安心、  
および健康に関する取り組みは  
ホームページに掲載しています。  
<http://www.uokuni.co.jp/>