2023年

9月のこんだて

【新庄保育園】

日付	曜日	朝間食	昼食	主な材料と体内での働き 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	昼間食	乳児栄養価	幼児栄養価
1	金	牛乳 ビスケット	◇お弁当の日（どんぐり・さくら） ごはん　チキンハヤシライス 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	鶏肉	玉葱　人参 インゲン　人参　ドライパセリ パイナップル	牛乳 マーブルクッキー	エ 608 kcal た 16.1 g 脂 24.7 g 食塩 1.7 g	エ 759 kcal た 20.0 g 脂 31.8 g 食塩 2.3 g
2	土	牛乳 白い風船	冷麺 グレープフルーツ	ラーメン	豚肉	キャベツ　きゅうり　人参 グレープフルーツ	牛乳 ソフトせんべい	エ 484 kcal た 18.0 g 脂 18.2 g 食塩 1.7 g	エ 625 kcal た 23.3 g 脂 23.0 g 食塩 2.2 g
4	月	牛乳 マンナウエハース	ごはん 豚肉のｱｯﾌﾟﾙｼﾞｿﾞｬｰｿｰｽ ブロッコリーの青じそ和え オレンジ	米 油　りんごジャム	豚肉	玉葱 ブロッコリー　コーン　人参 オレンジ	牛乳 豆乳くずもち	エ 473 kcal た 19.6 g 脂 17.0 g 食塩 1.0 g	エ 548 kcal た 24.0 g 脂 18.6 g 食塩 1.3 g
5	火	牛乳 ミニサラダ醤油 ●代替えお菓子	ごはん サラダステーキ銀あんかけ 春雨の中華風酢の物 バナナ	米 春雨　ごま油	サラダステーキ	人参　ちんげん菜 バナナ	牛乳 シュガーバターサンド	エ 432 kcal た 13.1 g 脂 10.3 g 食塩 1.2 g	エ 512 kcal た 15.3 g 脂 12.9 g 食塩 1.6 g
6	水	牛乳 ビスコ	ごはん 鶏肉のレモン焼き 切干し大根の煮物 りんご	米 油	鶏肉 きざみあげ	レモン果汁 切干大根　人参　インゲン りんご	※お茶 ごはんせんべい	エ 437 kcal た 15.3 g 脂 12.9 g 食塩 1.3 g	エ 465 kcal た 17.0 g 脂 11.4 g 食塩 1.3 g
7	木	牛乳 ビスケット	ごはん とんてき スパサラダ 味噌汁　グレープフルーツ	米 スパゲティ　エッグケアマヨ 麩	豚肉	きゅうり　人参 青葱　グレープフルーツ	牛乳 サブレ	エ 552 kcal た 18.8 g 脂 24.1 g 食塩 1.8 g	エ 629 kcal た 22.8 g 脂 27.7 g 食塩 1.8 g
8	金	牛乳 マンナビスケット	ごはん 鮭の南蛮漬け焼き 白菜とほうれん草のごま和え バナナ	米 油 すりごま	鮭	玉葱　ピーマン　人参 白菜　ほうれん草 バナナ	牛乳 ピーチゼリー	エ 473 kcal た 17.0 g 脂 14.8 g 食塩 0.8 g	エ 549 kcal た 20.0 g 脂 15.3 g 食塩 1.2 g
9	土	牛乳 せんべい ●代替えお菓子	三色丼 オレンジ	米　油	鶏肉	玉葱　人参　小松菜 オレンジ	牛乳 マンナウエハース	エ 393 kcal た 14.8 g 脂 12.6 g 食塩 0.8 g	エ 504 kcal た 18.8 g 脂 16.2 g 食塩 0.9 g
11	月	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 鶏肉の生姜焼き 切り昆布の煮物 グレープフルーツ	米 ごま油	鶏肉 きざみあげ	きざみ昆布　人参 グレープフルーツ	牛乳 アップルケーキ	エ 549 kcal た 18.2 g 脂 21.7 g 食塩 1.6 g	エ 530 kcal た 21.2 g 脂 20.5 g 食塩 1.7 g
12	火	牛乳 アスパラガス ●代替えお菓子	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め 青梗菜のツナ和え りんご	米 油	豚肉 シーチキン	玉葱　インゲン ちんげん菜　人参 りんご	牛乳 麩のラスク	エ 452 kcal た 18.1 g 脂 18.0 g 食塩 0.8 g	エ 519 kcal た 21.6 g 脂 21.0 g 食塩 1.2 g
13	水	牛乳 カルシウムせんべい	食パン　イチゴジャム ラタトゥイユ風 フレンチサラダ パイナップル	食パン　イチゴジャム 油	荒挽きウインナー　蒸し大豆	玉葱　なす　ピーマン　赤ピーマン　きゅうり　トマト缶 キャベツ　コーン　人参 パイナップル	※お茶 香ばし醤油菜飯むすび	エ 379 kcal た 10.9 g 脂 8.7 g 食塩 2.2 g	エ 466 kcal た 14.1 g 脂 9.1 g 食塩 2.7 g
14	木	牛乳 星たべよ	ごはん 高野豆腐の中華煮 焼きかぼちゃ オレンジ	米 油 油	高野豆腐　ちくわ	玉葱　人参　グリーンピース　木くらげ 南瓜 オレンジ	牛乳 ココアスコーン	エ 461 kcal た 16.5 g 脂 13.6 g 食塩 1.6 g	エ 537 kcal た 20.2 g 脂 16.7 g 食塩 1.7 g
15	金	牛乳 味しらべ ●代替えお菓子	ごはん タラの味噌焼き おくらのお浸し すまし汁　バナナ	米	タラ かつおぶし	おくら　人参 玉葱　青葱　バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	エ 424 kcal た 18.8 g 脂 10.2 g 食塩 2.1 g	エ 458 kcal た 23.0 g 脂 8.7 g 食塩 2.2 g
16	土	○運動会○							
18	月	＊敬老の日＊							
19	火	牛乳 白い風船	ごはん ナゲット インゲンのおかか和え りんご	米	チキンナゲット かつおぶし	インゲン　人参 りんご	牛乳 クラッカーサンド	エ 456 kcal た 16.2 g 脂 12.9 g 食塩 1.7 g	エ 547 kcal た 20.7 g 脂 14.6 g 食塩 2.2 g
20	水	牛乳 マンナウエハース	ごはん 豚肉の甘辛炒め キャベツのナムル オレンジ	米 ごま油	豚肉	玉葱　ピーマン キャベツ　人参 オレンジ	牛乳 メープルクッキー	エ 471 kcal た 16.8 g 脂 18.5 g 食塩 0.7 g	エ 548 kcal た 20.0 g 脂 20.9 g 食塩 0.9 g
21	木	牛乳 ミニサラダ醤油 ●代替えお菓子	ごはん 鶏肉の和風マヨ焼き 大根のさっぱり和え 味噌汁　バナナ	米 エッグケアマヨ　すりごま	鶏肉	切干大根　人参 えのきたけ　わかめ バナナ	牛乳 焼きポテト(しお)	エ 500 kcal た 17.8 g 脂 18.6 g 食塩 1.7 g	エ 570 kcal た 20.7 g 脂 22.6 g 食塩 1.6 g
22	金	牛乳 ビスコ	ごはん ふわふわ揚げ 小松菜の和え物 りんご	米 油	木綿豆腐　すり身	人参　玉葱　干しいたけ　ひじき　インゲン 小松菜　もやし　人参 りんご	牛乳 パインゼリー	エ 438 kcal た 14.8 g 脂 12.5 g 食塩 0.8 g	エ 493 kcal た 17.9 g 脂 12.7 g 食塩 1.0 g
23	土	＊秋分の日＊							
25	月	牛乳 せんべい ●代替えお菓子	ごはん 鶏肉の照り焼き 高野の含め煮 りんご	米	鶏肉 高野豆腐	人参　キヌサヤ りんご	牛乳 ごまクラッカー	エ 424 kcal た 17.5 g 脂 16.1 g 食塩 1.2 g	エ 526 kcal た 22.3 g 脂 19.8 g 食塩 1.4 g
26	火	牛乳 クラッカー	◇お弁当の日（あさがお・かえで） ごはん 豚肉のマーマレード炒め 白菜のドレッシング和え　バナナ	米 マーマレード エッグケアマヨ	豚肉	玉葱　ピーマン 白菜　人参　バナナ	牛乳 スティックパイ	エ 464 kcal た 16.8 g 脂 19.9 g 食塩 1.0 g	エ 520 kcal た 19.4 g 脂 22.1 g 食塩 1.1 g
27	水	牛乳 ソフトせんべい	◇お弁当の日（たんぽぽ） ごはん カレイの磯辺揚げ 拌三絲　オレンジ	米 油 春雨　ごま油	カレイ	あおさ粉 きゅうり　人参　オレンジ	牛乳 きなこおはぎ	エ 598 kcal た 20.2 g 脂 17.1 g 食塩 1.0 g	エ 601 kcal た 23.5 g 脂 14.2 g 食塩 0.8 g
28	木	牛乳 アスパラガス ●代替えお菓子	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁　パイナップル	米	鶏肉 きざみあげ	小松菜　人参 大根　青葱　パイナップル	※お茶 お好み焼き	エ 420 kcal た 18.0 g 脂 14.9 g 食塩 1.4 g	エ 451 kcal た 20.3 g 脂 15.9 g 食塩 1.4 g
29	金	牛乳 カルシウムせんべい	◆お月見会◆ ごはん　うさぎハンバーグ お芋サラダ グレープフルーツ	米 さといも　じゃがいも　エッグケアマヨ	うさぎ型ハンバーグ	ブロッコリー 人参　きゅうり グレープフルーツ	牛乳 マロンケーキ	エ 580 kcal た 16.3 g 脂 20.2 g 食塩 1.3 g	エ 654 kcal た 20.2 g 脂 26.3 g 食塩 1.1 g
30	土	牛乳 星たべよ	五目うどん りんご	うどん	豚肉	玉葱　人参　干しいたけ　青葱 りんご	牛乳 ビスケット	エ 353 kcal た 13.7 g 脂 12.5 g 食塩 1.6 g	エ 433 kcal た 16.3 g 脂 16.9 g 食塩 1.7 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「エ＝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。
◇1日はどんぐり組・さくら組お弁当の日です。
◇26日はあさがお組・かえで組お弁当の日です。
◇27日はたんぽぽ組お弁当の日です。
◆29日はお月見メニューを提供します。

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/