



9月給食献立予定表

令和4年度わかば保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	木	食パン ツナとマカロニのグラタン キャベツスープ、ゼリー	せんべい (おにぎり)	牛乳、ツナ、バター ハム、チーズ、かつお節	食パン、米、マカロニ 小麦粉、パン粉 とうもろこし	たまねぎ、キャベツ、にんじん 葉ねぎ、パセリ	479	わかばの年長
							614	さなちゃんの リクエストメニューです♥
2	金	ひじき入りオムレツ ゆたか和え えのきのすまし汁	ビスケット (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鶏卵、鶏ひき肉 かまぼこ、味噌	米、板こんにやく、マヨネーズ 黒ゴマ、油	にんじん、たまねぎ、えのきたけ いんげん、大根、葉ねぎ、グリーンピース ひじき	405	
							503	
5	月	コロッケ たたききゅうり ごろごろずぶ	ビスコ (赤ちゃんウエハース)	牛乳、木綿豆腐 豚肉、ちくわ、かつお節	米、板こんにやく、油	ブロッコリー、にんじん、ごぼう 葉ねぎ	372	みやの年長
							468	るかちゃんが考えた おみそしるです
6	火	魚の照り焼き ブロッコリーときのこのサラダ ほっかいどうみそしる	ピザトースト (食パン)	牛乳、めかじき、ベーコン 木綿豆腐、チーズ、味噌	米、食パン、じゃがいも ごま油	ブロッコリー、にんじん、きゅうり たまねぎ、ピーマン、しめじ えのきたけ、ワカメ	438	みやの年長
							549	はなとくんが考えた おみそしるです
7	水	防災食 ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	コーンフロスト (赤ちゃんせんべい)	牛乳、味噌	米、じゃがいも、ごま油 コーンフレーク	きゅうり、えのきたけ、ワカメ	280	防災の日なので 防災食が登場します
							335	
8	木	魚のマヨネーズ焼き ほうれん草のレモン酢 はーとすーぶ	小松菜とさつまいものケーキ (赤ちゃんポーロ)	牛乳、しいら、木綿豆腐 鶏卵、生クリーム、バター 味噌、油揚げ、かつお節	米、さつまいも、小麦粉 マヨネーズ とうもろこし	ほうれん草、キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ、小松菜、パセリ レモン果汁、ワカメ	468	わかばの年長
							585	さなちゃんが考えた おみそしるです
9	金	ツナこんぶごはん うさぎハンバーグ えのきともやしのスープ お月見ゼリー	ウエハース (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鶏肉、ツナ	米	もやし、えのきたけ、にんじん 葉ねぎ、塩昆布	447	お月様とうさぎの 十五夜にちなんだ メニューになります！
							553	
12	月	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、豚肉、鶏肉 鶏卵、ベーコン、チーズ	バーガーパン、パン粉 フライドポテト、油	たまねぎ、レタス、にんじん	538	
							672	
13	火	魚のソース焼き りんごサラダ にら玉スープ	せんべい (赤ちゃんせんべい)	牛乳、めかじき、鶏卵	米、小麦粉、油 とうもろこし	キャベツ、りんご、きゅうり、ニラ	399	
							499	
14	水	サラダうどん チキンナゲット ヨーグルト	鮭おにぎり (おにぎり)	牛乳、ヨーグルト チキンナゲット、ツナ 鮭フレーク	米、うどん ごま、ごま油、油 とうもろこし	もやし、きゅうり、トマト、ワカメ	356	大人気の麺メニュー 今月はどうに なりました！！
							445	
15	木	鶏肉のチーズ焼き 華風和え ぼけもんみそしる	バナナ (バナナ)	牛乳、鶏肉、豚肉 味噌、チーズ	米、春雨 ごま、ごま油、油	バナナ、にんじん、ほうれん草 えのきたけ、もやし、しょうが	439	わかばの年長
							549	こうたくんが考えた おみそしるです
16	金	鯖のおろし煮 野菜のごま和え そうめんの味噌汁	豆腐ドーナツ (赤ちゃんポーロ)	牛乳、鯖、木綿豆腐 味噌	米、ホットケーキ粉 そうめん、ごま、油	だいこん、キャベツ、にんじん 葉ねぎ	462	みやの年長
							568	まいちゃんの リクエストメニューです♥
20	火	たらの西京焼き キャベツの甘酢和え 麩のすまし汁	南瓜プリンケーキ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、たら、鶏卵、味噌	米、ホットケーキ粉 マーガリン、焼麩	みかん缶、きゅうり、キャベツ かぼちゃ、えのきたけ、葉ねぎ	385	
							481	
21	水	ささみチーズフライ ちりめんち切り野菜のサワー 春雨スープ	せんべい (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏卵、しらす干し	米、春雨、油	ほうれん草、きゅうり、にんじん だいこん、ゆかり	355	
							433	
22	木	魚のゴマ焼き ブロッコリーのサラダ まじ！ほてあげ！にんじんみそしる	おはぎ (赤ちゃんポーロ)	牛乳、しいら、油揚げ こしあん、きな粉、味噌	米、もち米、ごま油 じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、きゅうり しめじ、えのきたけ	447	わかばの年長
							559	りりちゃんの考えた おみそしるです
26	月	鶏肉のかば焼き風味 キャベツとツナのサラダ オニオンスープ	アイスクリーム (赤ちゃんウエハース)	牛乳、アイスクリーム 鶏肉、ツナ、ハム	米	キャベツ、たまねぎ、きゅうり にんじん、パセリ	336	
							414	
27	火	魚の和風ムニエル ポテトサラダ とろびかるみそしる	ビスケット (赤ちゃんビスケット)	牛乳、めかじき、味噌 油揚げ、バター	米、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ ワカメ	309	みやの年長
							388	つむぎちゃんの考えた おみそしるです
28	水	カレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	ちんすこう (赤ちゃんポーロ)	牛乳、豚肉、ハム	米、じゃがいも、油	たまねぎ、きゅうり、にんじん らっきょう、りんご、グリーンピース レモン果汁	359	カレーには 園でとれたお野菜が 沢山はまっているよ
							449	
29	木	焼肉 きゅうりのナムル わかめスープ	せんべい (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、しらす干し	米、ごま油、油	きゅうり、たまねぎ、にんじん ねぎ、赤ピーマン、ピーマン しょうが、ワカメ	300	
							375	
30	金	愛情弁当						

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

