



## 9月給食献立(乳児・幼児食)

9月1日～9月15日給食献立

9月平均給与栄養量				
	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1～2歳児	473	18.5	17.0	1.4
3～5歳児	509	20.0	16.5	1.9

2023年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
1	金	牛乳 野菜クラッカー	味噌ラーメン 青菜のナムル みかん缶	お茶 おかかおにぎり	中華そば・豚肉・きくらげ・キャベツ・コーン・もやし・ねぎ・鶏がらだし・塩・味噌 青梗菜・えのき・人参・ごま・ごま油・しょうゆ・塩 みかん缶 ほうじ茶・米・粉かつお・しょうゆ
2	土	牛乳 ハッピーターン	てりやき丼 すまし汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ マリービスケット	米・鶏肉・しょうゆ・上白糖・みりん・ほうれん草・人参・しょうゆ・上白糖 わかめ・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・塩 バナナ 牛乳・ぱりんこ・マリービスケット
4	月	牛乳 ルヴァン	ご飯 野菜入り厚焼き卵 ひじき煮 味噌汁	牛乳 プリン	米・鶏卵・鶏ミンチ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・しょうゆ・みりん・上白糖・なたね油・ケチャップ 揚げ・ひじき・グリーンピース・人参・しょうゆ・上白糖・みりん 大根・わかめ・ねぎ・味噌 牛乳・プリンミックス
5	火	牛乳 りんご	☆お誕生会☆ ロールパン・ミートグラタン ほうれん草のサラダ じゃが芋のポタージュ	牛乳 レモンケーキ	ロールパン・マカロニ・なたね油・豚ミンチ・玉ねぎ・塩・なたね油・トマト缶・ケチャップ・ブロッコリー・チーズ ほうれん草・人参・ツナ・和風ドレッシング じゃが芋・玉ねぎ・牛乳・パセリ・コンソメ・塩・コーンスターチ 牛乳・ホットケーキミックス・牛乳・有塩バター・レモン果汁・ホイップ
6	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き 小松菜のナムル 白菜のスープ	牛乳 豆かりんとう	米・豚肉・酒・塩・玉ねぎ・ねぎ・鶏がらだし・ごま油 小松菜・人参・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 白菜・人参・パセリ・鶏がらだし・塩 牛乳・大豆・さつま芋・片栗粉・植物油・上白糖・しょうゆ・黒ごま
7	木	牛乳 たべっこベイビー	サケ寿司 チンゲン菜のおかか和え すまし汁	牛乳 ぼたぼた焼き ミックスラムネ	米・酢・上白糖・塩・鮭フレーク・きゅうり・ごま・錦糸玉子・のり 青梗菜・人参・粉かつお・しょうゆ・上白糖 豆腐・玉ねぎ・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・ぼたぼた焼・ラムネ
8	金	牛乳 野菜クラッカー	カレーうどん キャベツの酢の物 オレンジ	牛乳 じゃが芋のバター焼き	うどん・牛肉・玉ねぎ・人参・白ねぎ・揚げ・カレールー・塩・しょうゆ・片栗粉 キャベツ・わかめ・ちりめんじゃこ・上白糖・酢・塩 オレンジ 牛乳・じゃが芋・有塩バター
9	土	牛乳 ハッピーターン	チャーハン 中華スープ バナナ	牛乳 サラダせん たべっこベイビー	米・ウインナー・人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン・鶏がらだし・しょうゆ・塩・ごま油 もやし・しめじ・わかめ・鶏がらだし・塩 バナナ 牛乳・サラダせん・たべっこベイビー
11	月	牛乳 ルヴァン	ご飯 豚肉コロッケ 豆菜サラダ コンソメスープ	牛乳 ふのラスク(メープル)	米・コロッケ・植物油・ケチャップ・とんかつソース 大豆・小松菜・ツナ・人参・ごまだれ コンソメ・しょうゆ・塩・キャベツ・玉ねぎ・しめじ・パセリ 牛乳・おつゆ麩・なたね油・メープルシロップ・スキムミルク
12	火	牛乳 バナナ	炊き込みご飯 サンマの塩焼き チンゲン菜のポン酢和え 味噌汁	お茶 梨 ぼたぼた焼き	米・しめじ・えのき・人参・さつま揚げ・酒・みりん・塩・しょうゆ・さんま・塩 青梗菜・コーン・かにかま・ポン酢 豆腐・玉ねぎ・ねぎ・味噌 ほうじ茶・梨・ぼたぼた焼
13	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鶏のなたね焼き ブロッコリーのサラダ ビーンズスープ	牛乳 ショートブレッド	米・鶏肉・マヨネーズ・鶏卵 ブロッコリー・パプリカ・和風ドレッシング コンソメ・しょうゆ・塩・大豆・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・小麦粉・無塩バター・上白糖・塩
14	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 豚肉のチンジャオロース風 焼売 小松菜のスープ	牛乳 オレンジ寒天	米・豚肉・酒・しょうゆ・上白糖・みりん・ごま油・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・たけのこ・なたね油 焼売 小松菜・えのき・コーン・鶏がらだし・塩 牛乳・寒天・オレンジジュース・上白糖
15	金	牛乳 野菜クラッカー	ぶっかけそうめん ちくわの磯辺揚げ パイン缶	お茶 チヂミ	そうめん・ハム・人参・きゅうり・錦糸玉子・ねぎ・めんつゆ ちくわ・塩・青のり・小麦粉・植物油 パイン缶 ほうじ茶・豚ミンチ・にら・玉ねぎ・小麦粉・片栗粉・鶏卵・ポン酢・ごま油

# 9月給食献立(乳児・幼児食)

9月16日～9月30日給食献立

## 2023年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材料名
16	土	牛乳 ハッピーターン	甘味噌ミンチ丼 すまし汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き ミックスラムネ	米・合挽き肉・人参・干し椎茸・ねぎ・なたね油・味噌・上白糖・みりん・しょうゆ・酒・片栗粉 おつゆ麩・玉ねぎ・わかめ・しょうゆ・塩 バナナ 牛乳・ぼたぼた焼・ラムネ
19	火	牛乳 りんご	ハヤシライス 切干大根のゴマネーズ フルーツ缶	牛乳 カルピス蒸しパン	米・牛肉・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・なたね油・コンソメ・ケチャップ・上白糖・塩・ビーフシチュールー・ハヤシシレーク 切干大根・きゅうり・ツナ・ごま・マヨネーズ・しょうゆ パイン缶・みかん缶 牛乳・ホットケーキミックス・上白糖・カルピス・牛乳
20	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 高野豆腐のナゲット 白菜のゆかり和え 味噌汁	お茶 バナナヨーグルト	米・高野豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・鶏卵・小麦粉・片栗粉・しょうゆ・みりん・塩・しょうが・植物油・ケチャップ 白菜・人参・しその香 かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ・味噌 ほうじ茶・ヨーグルト・上白糖・バナナ
21	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	牛乳 マカロニきな粉	米・さば・酒・上白糖・みりん・白みそ・しょうが・しょうゆ ほうれん草・人参・ひじき・ごま・しょうゆ・上白糖 豆腐・玉ねぎ・わかめ・しょうゆ・塩 牛乳・マカロニ・上白糖・きな粉
22	金	牛乳 野菜クラッカー	卵とじうどん ブロッコリーのかにかま和え オレンジ	お茶 ひじきおにぎり	うどん・鶏肉・鶏卵・上白糖・しょうゆ・玉ねぎ・人参・白ねぎ・みつば・みりん ブロッコリー・人参・かにかま・しょうゆ・上白糖 オレンジ ほうじ茶・米・ひじき・揚げ・ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油
25	月	牛乳 ルヴァン	豚丼 白菜のレモン和え 味噌汁	牛乳 シュガーパイ	米・豚肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・上白糖・みりん・しょうゆ 白菜・人参・しょうゆ・上白糖・レモン果汁 豆腐・玉ねぎ・なめこ・わかめ・味噌 牛乳・パイシート・グラニュー糖
26	火	牛乳 オレンジ	ご飯 エビフライ ほうれん草のサラダ 野菜スープ	牛乳 杏仁豆腐	米・エビフライ・植物油・タルタルソース ほうれん草・コーン・パプリカ・和風ドレッシング コンソメ・しょうゆ・塩・かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ 牛乳・杏仁豆腐・パイン缶・みかん缶
27	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豆腐の肉味噌炒め ブロッコリーのツナ和え にゅうめん汁	牛乳 小倉トースト	米・豆腐・合挽き肉・玉ねぎ・人参・味噌・酒・みりん・しょうが・片栗粉・グリーンピース ブロッコリー・人参・ツナ・しょうゆ・上白糖 そうめん・玉ねぎ・かまぼこ・ねぎ・しょうゆ・塩 牛乳・食パン・マーガリン・ゆで小豆
28	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鶏のマーマレード焼き 切干大根と青菜の和え物 味噌汁	牛乳 きな粉クッキー	米・鶏肉・しょうゆ・マーマレード 切干大根・青梗菜・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 厚揚げ・玉ねぎ・えのき・味噌 牛乳・小麦粉・片栗粉・ベーキングパウダー・マーガリン・上白糖・牛乳・きな粉
29	金	牛乳 野菜クラッカー	お月見きのこカレー ツナコーンサラダ 黄桃缶	牛乳 さつま芋のみたらしあん	米・豚肉・エリンギ・しめじ・えのき・玉ねぎ・カレールー・なたね油・人参・グリーンピース・鶏卵 キャベツ・ツナ・コーン・人参・マヨネーズ 黄桃缶 牛乳・さつま芋・上白糖・しょうゆ・片栗粉
30	土	牛乳 ハッピーターン	ブルコギ丼 中華スープ バナナ	牛乳 お野菜クラッカー ニコニコゼリー	米・牛肉・しょうゆ・上白糖・ごま油・もやし・人参・玉ねぎ・にら・ごま・ごま油 コーン・玉ねぎ・ねぎ・鶏がらだし・塩 バナナ 牛乳・お野菜クラッカー・ニコニコゼリー

### ま・ご・わ・や・さ・し・い

「まごわやさしい」とは、バランスの良い食事をするために摂取したい食材から一文字ずつとり、それぞれ豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いもを指し、一度の食事に全ての食材を摂ろうという取り組みです。

<b>ま</b> 豆	<b>ご</b> ゴマ	<b>わ</b> わかめ	<b>や</b> 野菜	<b>さ</b> 魚	<b>し</b> 椎茸	<b>い</b> イモ
						
大豆、あずき などの豆類	ゴマ、ナッツ、 クルミ、アーモンド	わかめ、コンブ、 海苔などの海藻類	野菜、根菜	魚（特に小型の青魚）	椎茸、しめじ などのキノコ類	里芋、じゃがいも、 さつまいもなどの芋類