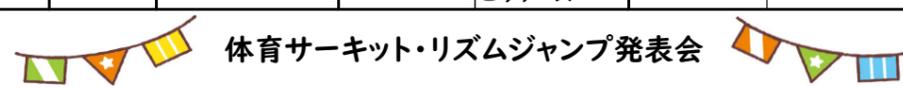


2023年度 9月給食献立表 門司保育所(みどり園)

| 日 | 全 児 | | 未満児 | 全 児 | 材 料 (分 類 : 六つの基礎食品) | | | | | | 延長児 |
|---------|---|---|-----------|------------------------|---------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------|--|------------------|---|
| | 主食 | 昼 食 | 午前 おやつ | 午 後 おやつ (*は手作り) | 血や肉、骨のもと になるもの | | 体の調子を整える もとなるもの | | 熱や力のもとに なるもの | | 延長おやつ |
| | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 1 金 | おにぎり | コーンとツナのサラダ わかめスープ みかん缶 | 牛乳 | 牛乳 *ピザトースト | まぐろ油漬 ウイナー | 牛乳 干若布 ピザチーズ | ビーマン | みかん缶 スイートコーン | 米・食パン ケチャップ スープの素 | | 牛乳 ウエハース |
| 2 土 | ごはん | ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング | 牛乳 | 牛乳 丸ボーロ | 合挽肉 か風味かまぼこ | 牛乳 スキムミルク ピザチーズ | 人参 小松菜 | 玉葱・スイートコーン グリンピース | 米・じゃがいも・カレー スープの素 | サラダ油 ゴマドレッシング | 牛乳 おかき |
| 4 月 | ごはん | 魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁 | 牛乳 | 牛乳 鉄強化ウエハース クッキー | 白身魚・味噌 竹輪・豆腐 | 牛乳 煮干し 出し昆布 | 人参 | 生姜・キャベツ・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱 | 米・砂糖・醤油 酒・酢・みりん 鉄強化ウエハース・クッキー | ごま | 牛乳 せんべい |
| 5 火 | パン | ポークビーンズ 野菜スープ | 牛乳 | 牛乳 *くろくりこ | 豚肉 ゆで大豆 黄粉 | 牛乳 | 人参 小松菜 | 玉葱 グリンピース キャベツ | ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・片栗粉・黒砂糖 | サラダ油 | 牛乳 あられ |
| 6 水 | ごはん | パプリカと鶏の南蛮漬け えのきだけスープ | 牛乳 | 固形ヨーグルト クラッカー | 鶏肉 | 牛乳 鉄強化ヨーグルト | パプリカ(赤) パプリカ(黄) ビーマン | 玉葱 えのき茸 葱 | 米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー | サラダ油 | 牛乳 サブレ |
| 7 木 | ごはん | 牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ | 牛乳 | 牛乳 ビスケット | 牛肉 味噌 | 牛乳 干若布 | ビーマン 人参 | キャベツ 玉葱 葱 | 米・酒・砂糖・春雨 スープの素・ビスケット | サラダ油 すりごま | 牛乳 せんべい |
| 8 金 | ごはん | 白身魚のいそべ揚げ 胡瓜と人参のごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁 | 牛乳 | 牛乳 おかき | 白身魚 かまぼこ | 牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布 | 人参 チンゲンサイ | 胡瓜 | 米・片栗粉・上新粉 砂糖・酢 醤油・おかき | サラダ油 すりごま | 牛乳 ウエハース |
| 9 土 | ごはん | 厚揚げの中華風煮 春雨スープ | 牛乳 | 牛乳 かりんとう | 厚揚げ 豚肉 | 牛乳 干若布 | 人参 さやいんげん チンゲンサイ | 玉葱 たけのこ キャベツ | 米・砂糖・スープの素 醤油・酢・片栗粉 春雨・かりんとう | サラダ油 ごま油 | 牛乳 クッキー |
| 11 月 | ごはん | 鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁 | 牛乳 | 牛乳 せんべい | 鶏ひき肉 卵 | 牛乳 煮干し 出し昆布 | 小松菜 人参 | 玉葱 生姜 葱 | 米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖 せんべい | サラダ油 | 牛乳 クラッカー |
| 12 火 | パン | レバーボール トマト・胡瓜もみ コーンとキャベツのスープ | 牛乳 | 牛乳 あられ おやついりこ | 鶏レバー 味噌 卵 | 牛乳 スキムミルク おやついりこ | 人参・ビーマン・トマト パセリ | 玉葱・胡瓜・キャベツ スイートコーン | ロールパン・小麦粉 スープの素 | ピーナッツ サラダ油 | 牛乳 ビスケット |
| 13 水 | ごはん | 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁 | 牛乳 | 牛乳 *さつまいも 蒸しパン | 凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌 | 牛乳 煮干し | 人参 ビーマン | 干椎茸・茄子・玉葱 葱・バナナ | 米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ホットケーキミックス さつまいも | サラダ油 黒ゴマ | 牛乳 クッキー |
| 14 木 | ごはん | 魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁 | 牛乳 | 牛乳 鉄強化ウエハース クッキー | 白身魚・味噌 竹輪・豆腐 | 牛乳 煮干し 出し昆布 | 人参 | 生姜・キャベツ・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱 | 米・砂糖・醤油 酒・酢・みりん 鉄強化ウエハース・クッキー | ごま | 牛乳 おかき |
| 15 金 | ごはん | ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング | 牛乳 | 牛乳 梨 | 合挽肉 か風味かまぼこ | 牛乳 スキムミルク ピザチーズ | 人参 小松菜 | 玉葱・スイートコーン グリンピース・梨 | 米・じゃがいも・カレー スープの素 | サラダ油 ゴマドレッシング | 牛乳 ビスケット |
| 16 土 |  体育サーキット・リズムジャンプ発表会 | | | | | | | | | |  |
| 19 火 | ごはん | パプリカと鶏の南蛮漬け えのきだけスープ | 牛乳 | 固形ヨーグルト クラッカー | 鶏肉 | 牛乳 鉄強化ヨーグルト | パプリカ(赤) パプリカ(黄) ビーマン | 玉葱 えのき茸 葱 | 米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー | サラダ油 | 牛乳 せんべい |
| 20 水 | | 肉みそうどん バナナ | 牛乳 | 牛乳 *おはぎ | 鶏ひき肉 赤味噌 卵・黄粉 | 牛乳 | トマト | 胡瓜・もやし・生姜 バナナ | 乾めん・砂糖 スープの素 米・もち米 | サラダ油 | 牛乳 あられ |
| 21 木 | カレー風味の炊き込みごはん | 鮭のから揚げ トマトと胡瓜のサラダ わかめのすまし汁・オレンジ | 牛乳 | ゼリー | まぐろ油漬 鮭 ゆで小豆 | 牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 | パプリカ(赤)・パセリ トマト・人参 | エリンギ・玉葱 胡瓜・葱・オレンジ | 米・スープの素・カレー粉 ケチャップ・片栗粉・上新粉 酢・醤油・ゼリー | バター サラダ油 | 牛乳 クラッカー |
| 22 金 | ごはん | 鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁 | 牛乳 | 牛乳 せんべい | 鶏ひき肉 卵 | 牛乳 煮干し 出し昆布 | 小松菜 人参 | 玉葱 生姜 葱 | 米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖 せんべい | サラダ油 | 牛乳 かりんとう |
| 25 月 | ごはん | 牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ | 牛乳 | 牛乳 ビスケット | 牛肉 味噌 | 牛乳 干若布 | ビーマン 人参 | キャベツ 玉葱 葱 | 米・酒・砂糖・春雨 スープの素・ビスケット | サラダ油 すりごま | 牛乳 丸ボーロ |
| 26 火 | パン | ポークビーンズ 野菜スープ | 牛乳 | 牛乳 *カルピス寒天 | 豚肉 ゆで大豆 | 牛乳 カルピス 粉寒天 | 人参 小松菜 | 玉葱 グリンピース キャベツ | ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素 | サラダ油 | 牛乳 おかき |
| 27 水 | ごはん | 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁 | 牛乳 | 牛乳 *バナナケーキ | 凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌 | 牛乳 煮干し | 人参 ビーマン | 干椎茸・茄子・玉葱 葱・バナナ | 米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒 ホットケーキミックス | サラダ油 | 牛乳 クッキー |
| 28 木 | ごはん | ハヤシ汁 ひじきサラダ | 牛乳 | 牛乳 せんべい | 牛肉 | 牛乳 干ひじき | 人参 | 玉葱・グリンピース キャベツ・胡瓜 | 米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・醤油・酢・せんべい | バター ごま油 | 牛乳 クラッカー |
| 29 金 | | 卵うどん バナナ | 牛乳 | 牛乳 *さつまいも団子 | 鶏肉・かまぼこ 卵 | 牛乳 煮干し 出し昆布 | 人参 ほうれん草 | バナナ | 乾めん・砂糖・醤油・酒 片栗粉・さつまいも | バター | 牛乳 ウエハース |
| 30 土 | ごはん | 厚揚げの中華風煮 春雨スープ | 牛乳 | 牛乳 かりんとう | 厚揚げ 豚肉 | 牛乳 干若布 | 人参 さやいんげん チンゲンサイ | 玉葱 たけのこ キャベツ | 米・砂糖・スープの素 醤油・酢・片栗粉 春雨・かりんとう | サラダ油 ごま油 | 牛乳 サブレ |

【月平均栄養価】

| | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | 食塩 相当量 g | ビタミン | | | |
|-------|---------------|------------|---------|-------------|---------|----------------|-----------|----------|----------|---------|
| | | | | | | | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg |
| 以上児 | 基準量 570 | 24 | 19 | 270 | 2.5 | 1.6 | 225 | 0.32 | 0.36 | 20 |
| 平均栄養価 | 522 | 18.6 | 18 | 305 | 3 | 2 | 442 | 0.31 | 0.46 | 25 |
| 未満児 | 基準量 480 | 19 | 16 | 200 | 2.3 | 1.5 | 200 | 0.25 | 0.3 | 20 |
| 平均栄養価 | 496 | 19.9 | 17.5 | 331 | 2.3 | 1.6 | 386 | 0.27 | 0.48 | 21 |

※平均栄養価は行事食を除く


秋のお彼岸にはおはぎを

秋分の日をはさんで前後3日間の計7日間を、秋の彼岸と言います。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを食べるようになったといわれています。なお、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは、基本的に同じ物。それぞれの季節の花の名前にちなんで呼び方を変えているだけだそうです。

春の花
 秋の花
 ハギ