

# ☆令和3年9月 献立表☆


令和3年9月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
15	水	ごはん 鶏肉のねぎ塩炒め 三色和え みそ汁 フルーツ ヨーグルト	かぼちゃ ポーロー 牛乳	チーズス コーン 牛 乳	鶏肉 いりこ みそ ヨーグ ルト チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま ホットケ ーキミックス バター	根深ねぎ にんじん たまねぎ し めじ しょうが こねぎ こまつな もやし はくさい キャベツ かぶ みかん パナナ もも
16	木	きのこのみそクリームスパゲ ティー 大根サラダ スープ りんご	きなこあら れ 牛乳	きつねおに ぎり 麦茶	ベーコン 牛乳 みそ チー ズ まぐろ かつお節 油揚 げ	マカロニ・スパゲッティ 油 小麦粉 バター じゃがいも 米 砂糖 ごま	たまねぎ しめじ マッシュルー ム こねぎ だいこん にんじん きゅうり わかめ チンゲンサイ りんご
3	金	ごはん たらこの煮つけ 南瓜 の煮物 具沢山すまし汁 な し	せんべい 牛乳	米粉と豆腐 のドーナツ 牛乳	すけとうだら かつお節 豆 腐 卵 きなこ 牛乳	米 砂糖 さといも こん にゃく 油	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ はくさい ほ うれんそう なし
4 18	土	ごはん じゃがいもとベー コン炒め 五目豆 みそ汁 ぶ どう	かぼちゃ ポーロー 牛乳	アップルパ イ風 牛乳	ベーコン だいす さつま揚 げ いりこ みそ 豆腐 牛 乳	米 油 じゃがいも こん にゃく 砂糖 春巻きの 皮	たまねぎ コーン にんじん さ やいんげん わかめ 根深ねぎ なし ぶどう
6 29	月 水	ごはん 米粉の鶏からあげ 和風サラダ 冬瓜のすまし汁 りんご	きなこあら れ 牛乳	かぼちゃも ち 牛乳	鶏肉 かつお節 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ごま	しょうが キャベツ もやし わ かめ にんじん とうがん 葉ね ぎ りんご かぼちゃ
7 21	火	だいすじゃごご飯 豚肉の生 姜炒め みそ汁 ぶどう	せんべい 牛乳	里芋と豆腐 の月見団子 風 牛乳	だいす しらす干し 豚肉 いりこ みそ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 さといも で ん粉	あおのり たまねぎ しょうが こねぎ わかめ 根深ねぎ だい こん ぶどう
8 22	水	ロールパン イタリアンオム レツ ゴボウサラダ スープ なし	かぼちゃ ポーロー 牛乳	8日:レタス チャーハン 麦茶 22日:おはぎ 麦茶	卵 ハム かまぼこ きなこ あずき	パン じゃがいも ごま マ ヨドレ 砂糖 米 油	トマト たまねぎ ピーマン ご ぼう にんじん きゅうり チン ゲンサイ しめじ なし レタス こねぎ
9 30	木	ごはん 鮭のごまヨネーズ 焼き オクラの納豆和え 味 噌汁 りんご	きなこあら れ 牛乳	さつまいも のかりかり 牛乳	さけ 納豆 かつお節 いり こ みそ 牛乳	米 マヨドレ ごま さつま いも 油	たまねぎ あおのり オクラ キャベツ にんじん もやし え のきたけ こまつな かぶ りん ご
10 24	金	ごはん 回鍋肉 鉄分たっぷり サラダ 野菜スープ なし	せんべい 牛乳	きな粉マカ ロニ 牛乳	豚肉 みそ まぐろ きなこ 牛乳	米 油 砂糖 ごま マヨド レ じゃがいも マカロニ・ スパゲッティ	しょうが キャベツ にんじん ピーマン ほうれんそう ひじき コーン たまねぎ なし
11 25	土	ごはん 厚揚げの甘辛炒め わかめときゅうりの和え物 スープ なし	かぼちゃ ポーロー 牛乳	じゃこチー ズトースト 牛乳	生揚げ かまぼこ しらす干 し チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま パン マヨ ドレ	たまねぎ にんじん こねぎ きゅうり わかめ はくさい だ いこん なし
13 27	月	ごはん さんまの塩焼き 甘 酢和え すまし汁 りんご	きなこあら れ 牛乳	13日:米粉のココア マフィン 牛乳 27日:米粉/バナコ コアケーキ 牛乳	さんま 竹輪 かつお節 豆 乳 牛乳	米 砂糖 油 バター	はくさい にんじん きゅうり えのきたけ オクラ 根深ねぎ りんご パナナ
14 28	火	カレーライス レーズンサラ ダ スープ みかん	せんべい 牛乳	キャロット ゼリー 牛 乳	豚肉 牛乳	米 じゃがいも バター 小 麦粉 油 砂糖	にんじん たまねぎ トマトピュ レー にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり レーズン チ ンゲンサイ しめじ みかん てん ぐさ オレンジジュース
17	金	炊き込みごはん ねりこみ じゃっば汁 みかん	せんべい 牛乳	まめしとぎ 牛乳	鶏肉 油揚げ 竹輪 すけと うだら 豆腐 みそ 牛乳	米 さつまいも こんにゃく 砂糖 でん粉	ごぼう しめじ たけのこ さや えんどう にんじん だいこん 根深ねぎ みかん えだまめ

**給食MEMO**

- ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
- ・17日☆食育の日 青森県の郷土料理になります。  
「南瓜の煮物」が「ねりこみ」になります。精進料理で野菜をくず寄せして作ったものことです。  
「たらこの煮付け」「すまし汁」が「じゃっば汁」になります。じゃっばとは津軽弁で「雑把」のことを言い、  
魚のアラのことなどのことです。それと野菜と一緒に煮込んだみそ汁のことです。  
おやつが「まめしとぎ」になります。煮た青大豆に米粉と砂糖を入れて練ったものことです。
- ・22日☆食育の日 彼岸のためおやつが「おはぎ」になります。
- ・27日☆お楽しみおやつ 米粉バナナココアケーキです。
- ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。



月平均栄養量（幼児） エネルギー：521kcal たんぱく質：19.4g カルシウム：235mg 食塩：1.7g	
月平均栄養量（乳児） エネルギー：475kcal たんぱく質：18.4g カルシウム：292mg 食塩：1.4g	



# ☆令和3年9月 軽食・夕食☆

令和3年9月

港南台保育園

日	曜	軽食	夕食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15	水	しょうゆラーメン みかん	里芋の煮物	かつお節 豚肉	中華めん 油 さといも 砂糖	こまつな もやし のり 根深ねぎ みかん にんじん たまねぎ さやえんどう
2 16	木	ふりかけごはん 野菜の塩もみ漬け	鮭のちゃんちゃん焼き 風 すまし汁	しらす干し かつお節 さけ みそ	米 ごま	あおのり かぶ にんじん きゅうり キャベツ しめじ たまねぎ はくさい
3 17	金	ちくわパン ポテト サラダ	豚肉と野菜のケチャップ炒め スープ	竹輪 まぐろ 豚肉	パン マヨドレ じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ あおのり きゅうり にんじん ピーマン レタス 根深ねぎ もやし
6 29	月水	ふりかけごはん キャベツとツナの サラダ	豆腐の洋風煮 スープ	かつお節 まぐろ 豆腐 かまぼこ	米 ごま 油 でん粉	キャベツ にんじん はくさい こまつな チンゲンサイ
7 21	火	ふりかけごはん ほうれん草のお浸し	さばのみそ煮 すまし汁	しらす干し かつお節 さば みそ 豆腐	米 ごま 砂糖	ほうれんそう にんじん 根深ねぎ しょうが だいこん
8 22	水	ふりかけごはん 海藻サラダ	鶏肉のさっぱり煮 みそ汁	しらす干し 鶏肉 いりこ みそ	米 ごま 油 砂糖	あおのり わかめ たまねぎ きゅうり ブロッコリー だいこん なら もやし
9 30	木	ふりかけごはん 高野豆腐の煮物	豚肉のカラフル炒め すまし汁	かつお節 高野豆腐 豚肉	米 ごま 砂糖 油	にんじん だいこん さやえんどう ピーマン たまねぎ はくさい えのきたけ ほうれんそう
10 24	金	にゅうめん なし	天ぷら	かつお節 鶏肉 竹輪	そうめん さつまいも てんぷら粉 油	だいこん にんじん 根深ねぎ なし あおのり
13 27	月	ふりかけごはん ブロッコリーの サラダ	麻婆春雨 スープ	かつお節 豚肉 みそ	米 ごま 油 砂糖 はるさめ でん粉	ブロッコリー にんじん コーン しょうが 根深ねぎ なら ほうれんそう たまねぎ
14 28	火	ふりかけごはん 大根の梅おかか 和え	カレイの煮つけ みそ汁	しらす干し 竹輪 かつお節 かれい いりこ みそ 豆腐	米 ごま 砂糖	あおのり だいこん きゅうり 梅干し しょうが わかめ

※夕食は、軽食のお食事に追加となります。  
※「ふりかけごはん」の「ふりかけ」は手作りしています。

～手作りふりかけ～

- ・しらす
- ・かつお節
- ・いりごま
- ・塩

他に”ゆかり”や”青のり”を入れて味を変えています。



月平均栄養量 (幼児)
エネルギー: 316kcal
たんぱく質: 14.1g
カルシウム: 76mg
食塩: 1.6g
月平均栄養量 (乳児)
エネルギー: 238kcal
たんぱく質: 10.5g
カルシウム: 56mg
食塩: 1.3g