

令和5年度9月献立予定表



足利市役所保育課給食

日付	10時	給食	3時	あか からだの血や肉になるもの	きいろ からだの熱や力になるもの	みどり 体の調子をととのえるもの
1(金)	野菜ジュース	ごはん ポークカレー フルーツチーズ和え	牛乳 菓子	豚肉, クリームチーズ, 牛乳	精白米, ジャガイモ, サラダ油, 菓子	野菜ジュース, たまねぎ, 人参, にんにく, しょうが, トマト, パナナ, みかん, 缶, もも缶, バイン缶, キウイフルーツ
2(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト, 牛乳	総菜パン, 菓子	
4(月)	牛乳	ごはん 千草焼き コールスローサラダ バナナ	ヨーグルトミルク 菓子	牛乳, 鶏卵, 鶏ひき肉, ハム, 脱脂粉乳, ヨーグルト	精白米, サラダ油, 砂糖, こま, ルウパレツク, 菓子	ほうれんそう, たまねぎ, 干し椎茸, キャベツ, きゅうり, トマト, パナナ
5(火)	ヨーグルト	ごはん サバの味噌煮 ひじきと大豆の煮物 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	ヨーグルト, さば, ひじき, 大豆水煮, さつま揚げ, 牛乳	精白米, 砂糖, サラダ油, 食パン, いちごジャム	しょうが, こまつな, 人参, オレンジ
6(水)	野菜ジュース	ごはん じゃんじゃん豆腐 わかめと卵のスープ	牛乳 菓子	豚肉, 厚揚げ, わかめ, 鶏卵, 牛乳	精白米, こま油, 砂糖, 菓子	野菜ジュース, 人参, たけのこ水煮, ねぎ, グリンピース, たまねぎ, しいたけ, コーン
7(木)	牛乳	食パン 煮込みハンバーグ もやしのカレードレッシング	りんごゼリー 菓子	牛乳, 合挽肉, ハム, 粉寒天	食パン, かたくり粉, サラダ油, ジャガイモ, 砂糖, 菓子	たまねぎ, トマト, マッシュルーム, コーン, フロッコリー, もやし, パセリ, 100%アップルジュース
8(金)	牛乳	ごはん 白身魚の野菜あんかけ こまスープ	発酵乳 菓子(鉄入り)	牛乳, ホキ, 蒸しかまぼこ, 発酵乳	精白米, かたくり粉, サラダ油, こま油, 砂糖, こま, 菓子	たまねぎ, ビーマン, 人参, キャベツ, えのきたけ
9(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト, 牛乳	総菜パン, 菓子	
11(月)	野菜ジュース	ごはん ポークカレー フルーツチーズ和え	牛乳 菓子	豚肉, クリームチーズ, 牛乳	精白米, ジャガイモ, サラダ油, 菓子	野菜ジュース, たまねぎ, 人参, にんにく, しょうが, トマト, パナナ, みかん, 缶, もも缶, バイン缶, キウイフルーツ
12(火)	牛乳	ごはん いり鶏 青菜のごま和え	牛乳 あずきケーキ	牛乳, 鶏もも皮なし, あずき, つぶしあん, 豆乳	精白米, サラダ油, 砂糖, すりこま, 薄力粉	たけのこ水煮, れんこん, 人参, こぼろ, グリンピース, ほうれんそう, もやし
13(水)	牛乳	コッペパン 大豆と豚肉のトマト煮 かぼちゃサラダ オレンジ	ココアミルク 菓子	牛乳, 大豆水煮, 豚ひき肉, ツナ, 脱脂粉乳	コッペパン, ジャガイモ, サラダ油, 砂糖, マヨネーズ, 菓子	たまねぎ, 人参, トマト, いたいげん, かぼちゃ, きゅうり, オレンジ
14(木)	ヨーグルト	ごはん 焼き魚 けんちん汁 なし	牛乳 マカロニきなこ	ヨーグルト, 鮭, 木綿豆腐, 煮干し, 牛乳, きな粉	精白米, 里芋, サラダ油, マカロニ, 黒砂糖	ほうれんそう, 人参, ねぎ, こぼろ, 大根, なし
15(金)	牛乳	ごはん レバーのカレー粉揚げ きのごスープ	発酵乳 菓子(鉄入り)	牛乳, レバー, ベーコン, わかめ, 発酵乳	精白米, かたくり粉, サラダ油, フライドポテト, 菓子	しょうが, フロッコリー, しめじ, えのきたけ, たまねぎ, キャベツ
16(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト, 牛乳	総菜パン, 菓子	
19(火)	ヨーグルト	ごはん サバの味噌煮 ひじきと大豆の煮物 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	ヨーグルト, さば, ひじき, 大豆水煮, さつま揚げ, 牛乳	精白米, 砂糖, サラダ油, 食パン, いちごジャム	しょうが, こまつな, 人参, オレンジ
20(水)	野菜ジュース	ごはん じゃんじゃん豆腐 わかめと卵のスープ	牛乳 菓子	豚肉, 厚揚げ, わかめ, 鶏卵, 牛乳	精白米, こま油, 砂糖, 菓子	野菜ジュース, 人参, たけのこ水煮, ねぎ, グリンピース, たまねぎ, しいたけ, コーン
21(木)	牛乳	食パン 煮込みハンバーグ もやしのカレードレッシング	りんごゼリー 菓子	牛乳, 合挽肉, ハム, 粉寒天	食パン, かたくり粉, サラダ油, ジャガイモ, 砂糖, 菓子	たまねぎ, トマト, マッシュルーム, コーン, フロッコリー, もやし, パセリ, 100%アップルジュース
22(金)	牛乳	ごはん 白身魚の野菜あんかけ こまスープ	発酵乳 菓子(鉄入り)	牛乳, ホキ, 蒸しかまぼこ, 発酵乳	精白米, かたくり粉, サラダ油, こま油, 砂糖, こま, 菓子	たまねぎ, ビーマン, 人参, キャベツ, えのきたけ
25(月)	牛乳	ごはん 千草焼き コールスローサラダ バナナ	ヨーグルトミルク 菓子	牛乳, 鶏卵, 鶏ひき肉, ハム, 脱脂粉乳, ヨーグルト	精白米, サラダ油, 砂糖, こま, ルウパレツク, 菓子	ほうれんそう, たまねぎ, 干し椎茸, キャベツ, きゅうり, トマト, パナナ
26(火)	牛乳	ごはん いり鶏 青菜のごま和え	牛乳 あずきケーキ	牛乳, 鶏もも皮なし, あずき, つぶしあん, 豆乳	精白米, サラダ油, 砂糖, すりこま, 薄力粉	たけのこ水煮, れんこん, 人参, こぼろ, グリンピース, ほうれんそう, もやし
27(水)	ヨーグルト	コッペパン 大豆と豚肉のトマト煮 かぼちゃサラダ オレンジ	牛乳 マカロニきなこ	ヨーグルト, 大豆水煮, 豚ひき肉, ツナ, 牛乳, きな粉	コッペパン, ジャガイモ, サラダ油, 砂糖, マヨネーズ, マカロニ, 黒砂糖	たまねぎ, 人参, トマト, いたいげん, かぼちゃ, きゅうり, オレンジ
28(木)	牛乳	ごはん レバーのカレー粉揚げ きのごスープ	ココアミルク 菓子	牛乳, レバー, ベーコン, わかめ, 脱脂粉乳	精白米, かたくり粉, サラダ油, フライドポテト, 砂糖, 菓子	しょうが, フロッコリー, しめじ, えのきたけ, たまねぎ, キャベツ
29(金)	牛乳	【お月見献立】 ごはん 焼き魚 けんちん汁 なし	発酵乳 菓子(鉄入り)	牛乳, 鮭, 木綿豆腐, 煮干し, 発酵乳	精白米, 里芋, サラダ油, 菓子	トマト, 人参, ねぎ, こぼろ, 大根, なし
30(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト, 牛乳	総菜パン, 菓子	

3歳未満児 月平均栄養価 エネルギー 459kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.3g 食塩相当量 1.4g
 3歳以上児 月平均栄養価 エネルギー 379kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.8g 食塩相当量 1.5g

※保育所では、安全・安定・安心な給食提供に努めています。
 ※3歳未満児は、10時のおやつと主食も提供されます。
 ※給食は都合により、変更となる場合があります。ご了承下さい。

