

9月 献立表

2024年

水引こども園

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	
2	月	米飯 ミートボール ナムル わかめスープ	ミルク ★チーズ蒸しパン	豚ひき肉・牛ひき肉・普通牛乳・鶏卵 脱脂粉乳・クリームチーズ	米・パン粉・砂糖・ごま・ごま油 なたね油・薄力粉・ケチャップ	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん だいずもやし・トマト・生わかめ・根深ねぎ にんじん	579kcal 24.1g	
3	火	麦ご飯 魚のかば焼き風 スルスル酢の物 味噌汁	麦茶 ★おからクッキー	ぶり・ロースハム・油揚げ・煮干し 麦みそ・おから・鶏卵	米・押麦・砂糖・かたくり粉・なたね油 普通はるさめ・ごま 有塩バター・薄力粉	にんじん・りょくとうもやし・きゅうり・トマト キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・こねぎ だし昆布	593kcal 21.9g	
4	水	米飯 うま煮 味噌汁	ミルク バナナ ミニサラダ 肝油ドロップ	鶏もも・厚揚げ・かつお節・木綿豆腐 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 さつまいも・ミニサラダ・肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・乾しいたけ グリーンピース・生わかめ たまねぎ・こねぎ・バナナ・だし昆布	532kcal 23.5g	
5	木	米飯 ナポリタン かきたま汁	ミルク 梨 ばかうけ 肝油ドロップ	ウインナー・パルメザンチーズ・鶏卵 しらす干し・脱脂粉乳	米・ココナッツオイル・オリーブ油 砂糖・ばかうけ・肝油ドロップ ケチャップ	たまねぎ・青ピーマン・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・ほうれんそう えのきたけ・こねぎ・日本なし だし昆布	547kcal 19.1g	
6	金	米飯 高野豆腐と野菜の煮物 ビーフンスープ	麦茶 ★じゃこコーン トースト	高野豆腐・豚ばら・かつお節・木綿豆腐 ベーコン・しらす干し・プロセスチーズ	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 ビーフン・食パン・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ りょくとうもやし・たけのこ・青ピーマン グリーンピース・ほしひじき・こねぎ スイートコーン缶詰・だし昆布	588kcal 20.8g	
7	土	米飯 肉団子スープ 納豆和え だし巻き卵	ミルク パン まがりせんべい 肝油ドロップ	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・鶏卵・脱脂粉乳	米・ごま・かたくり粉・普通はるさめ 砂糖・まがりせんべい・肝油ドロップ	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん たけのこ・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ こねぎ・りょくとうもやし・オクラ 昆布つくだ煮・パンアップル・だし昆布	525kcal 26.7g	
9	月	米飯 揚げ肉じゃが おさ汁 チーズ	麦茶 ★二色おにぎり	豚ばら・木綿豆腐・煮干し・かつお節	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 チーズ・ゆかりふりかけ・ひじきふりかけ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・あおさ 切干しいたけ・こねぎ 味付けのり・だし昆布	597kcal 19.7g	
10	火	米飯 《誕生会》 ドライカレー 鶏肉の香味揚げ しょうゆフレンチ ソメスープ	ヨーグルト	豚ひき肉・鶏もも・しらす干し ロースハム・ウインナー・ヨーグルト	米・なたね油・砂糖・ごま・かたくり粉 カレールー	たまねぎ・にんじん・こねぎ・きゅうり ほうれんそう・りょくとうもやし・トマト キャベツ・きくらげ・スイートコーン缶詰	546kcal 23.7g	
11	水	米飯 米羹きんぴら 味噌汁	ミルク バナナ 星だべよ 肝油ドロップ	豚ばら・焼き竹輪・かつお節・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・ごま・なたね油・砂糖・星だべよ 肝油ドロップ	ほしひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん ぶなしめじ・たまねぎ・西洋かぼちゃ こねぎ・バナナ・だし昆布	551kcal 21.6g	
12	木	米飯 酢豚 中華スープ	ミルク ★ミルクラスク	豚もも・ロースハム・脱脂粉乳 加糖練乳	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 ごま油・フランスパン・マーガリン ケチャップ	たけのこ・にんじん・青ピーマン 乾しいたけ・たまねぎ・パンアップル缶詰 きくらげ・ほしひじき・チンゲンサイ スイートコーン缶詰・根深ねぎ	564kcal 21.2g	
13	金	雑穀ご飯 魚の西京焼き 磯辺和え すまし汁	ミルク ★アンダーギー	しろさけ・麦みそ・まぐろ缶詰・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	米・雑穀米・砂糖 薄力粉・お好み焼き・なたね油	ほうれんそう・にんじん・りょくとうもやし 焼きのり・トマト・たまねぎ・えのきたけ 乾しいたけ・切干しいたけ・こねぎ・だし昆布	532kcal 27.8g	
14	土	米飯 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	ミルク 梨 マリー 肝油ドロップ	鶏もも・牛ひき肉・豚ひき肉 絹ごし豆腐・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	米・砂糖・なたね油・マリー 肝油ドロップ	日本かぼちゃ・ほしひじき・たまねぎ にんじん・乾しいたけ・グリーンピース 生わかめ・えのきたけ・こねぎ・日本なし だし昆布	530kcal 23.5g	
16	月	敬老の日						
17	火	麦ご飯 鶏肉の甘酢がらめ じゃが芋とウインナーのカレーマヨ炒め 味噌汁	麦茶 ★ミニパフェ	鶏もも・ウインナー・油揚げ・煮干し 麦みそ・普通牛乳・アイスクリーム トッパクリーム	米・押麦・かたくり粉・薄力粉・砂糖 じゃがいも・なたね油・マヨネーズ コーンフレーク・ミルクチョコレート マンナウエハース・カレールー	たまねぎ・ぶなしめじ・エリンギ・えのきたけ キャベツ・にんじん・こねぎ・ブルーチェ だし昆布	553kcal 19.1g	
18	水	米飯 たらこスパゲティ ジュリアンスープ	ミルク バナナ ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	たらこ・えび・ベーコン・脱脂粉乳	米・ココナッツオイル・マヨネーズ なたね油・じゃがいも・ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ぶなしめじ・焼きのり・きくらげ・こねぎ バナナ	569kcal 23.6g	
19	木	米飯 手作りさつま揚げ スパゲティサラダ チーズ	麦茶 ★きなこサンド	すけとうだら・ロースハム・煮干し 麦みそ・きな粉	米・なたね油・ココナッツオイル マヨネーズ・チーズ・サンド用パン マーガリン・砂糖	れんこん・ごぼう・にんじん・にら・きゅうり スイートコーン缶詰・トマト・西洋かぼちゃ・だし昆布 ぶなしめじ・キャベツ・たまねぎ・こねぎ	581kcal 22.6g	
20	金	米飯 なすと豚肉の味噌炒め すまし汁	ミルク 梨 あじしらべ 肝油ドロップ	豚ばら・豚もも・厚揚げ・麦みそ 絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳	米・赤ピーマン・黄ピーマン・ごま油 砂糖・あじしらべ・肝油ドロップ	なす・たまねぎ・青ピーマン・にんじん 切干しいたけ・こねぎ・えのきたけ・こねぎ 日本なし・だし昆布	533kcal 22.3g	
21	土	米飯 豆カレー フルーツヨーグルト	チョイス	豚もも・豚ばら・だいず・ひよこまめ ヨーグルト	米・なたね油・じゃがいも・砂糖 チョイス・カレールー	にんじん・グリーンピース・たまねぎ みかん缶詰・パンアップル缶詰・もも	589kcal 17.5g	
23	月	振替休日						
24	火	雑穀ご飯 ひじき炒り煮 味噌汁	ミルク バナナ アンパンマンせんべい 肝油ドロップ	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウインナー・木綿豆腐 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・雑穀米・なたね油・砂糖 さつまいも アンパンマンソフトせんべい 肝油ドロップ	ほしひじき・にんじん・青ピーマン たまねぎ・ほうれんそう・こねぎ・バナナ だし昆布	575kcal 25.8g	
25	水	米飯 豆腐ハンバーグ もやしの胡麻あえ 沢煮椀	ミルク ★ブラウニー	木綿豆腐・豚ひき肉・鶏卵 しらす干し・豚もも・豚ばら・煮干し かつお節・脱脂粉乳	米・パン粉・砂糖・ごま・有塩バター 薄力粉	たまねぎ・ほしひじき・乾しいたけ・しそ りょくとうもやし・きゅうり・スイートコーン缶詰 レモン・トマト・ごぼう・にんじん・たけのこ こねぎ・だし昆布	578kcal 28.8g	
26	木	米飯 親子汁 レバーのオーロラソース	ミルク ★チヂミ	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・普通牛乳 脱脂粉乳・豚ばら・プロセスチーズ	米・なたね油・中ざら糖・かたくり粉 マヨネーズ・薄力粉・ごま油 ケチャップ	たまねぎ・乾しいたけ・こねぎ・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト・にら	598kcal 28.7g	
27	金	米飯 魚のチーズフライ 白和え すまし汁	麦茶 ★焼きおにぎり	まがれい・鶏卵・パルメザンチーズ 木綿豆腐・麦みそ・煮干し かつお節	米・薄力粉・パン粉・なたね油・ごま 砂糖	にんじん・ほうれんそう・トマト・たまねぎ りょくとうもやし・乾しいたけ・えのきたけ こねぎ・あおのり・だし昆布	575kcal 24.1g	
28	土	米飯 柳川風煮 ひじき納豆	ミルク かき 雪の宿 肝油ドロップ	豚ばら・鶏卵・かつお節 挽きわり納豆・しらす干し・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・雪の宿 肝油ドロップ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほしひじき・こまつな・かき・だし昆布	581kcal 24.5g	
30	月	米飯 肉うどん いりご大豆	麦茶 ★オレンジゼリー 白い風船	蒸しかまぼこ・豚ばら・豚もも かつお節・だいず・煮干し・セラチン	米・うどん・中ざら糖・なたね油 かたくり粉・砂糖・ごま しろいふうせん	りょくとうもやし・たまねぎ・にんじん 生わかめ・こねぎ・だし昆布 オレンジ飲料・みかん缶詰	555kcal 23.4g	

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
564 kcal	23.5 g	17.3 g	296 mg	2.7 mg	307 μg	0.36 mg	0.45 mg	35 mg

※ ★マークは手作りおやつです。