

令和6年 9月分

献立表

子鳩保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2	ご飯 豚肉のみそ焼き 切干大根の酢の物 汁ビーフン	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／ごま油 ／ごま(いり)／三温糖 ／ビーフン／フランス パン／有塩バター／ク	豚ロース(赤肉)／ペー コン／いりこ(出汁用 いりこ)／牛乳／きな 粉(大豆)	玉葱／切干しだいこん／ きゅうり／人参／もやし／ 葉ねぎ	牛乳 きなこトースト お茶 クラッカー
3	ご飯 鶏肉のクリーム煮 かみかみサラダ 果物	米／麦／小麦粉／油／ 芋／コーン／マカロニ ／有塩バター／マヨ ネーズ／さつまいも／ 三温糖／ビスケット	鶏成鶏肉モモ(皮付き) ／スキムミルク／しら す干し(半乾燥品)／大 豆(国産・乾)／牛乳／あ ずき(乾)	玉葱／人参／パセリ／キャ ベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 いもぜんざい お茶 ビスケット
4	ご飯 チキンカレー コールスロー 果物	米／麦／マヨネーズ／ サラダ油／小麦粉／有 塩バター／はちみつ／ 三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／牛乳／ヨーグルト(全 脂無糖)／寒天	玉葱／人参／りんご／に んにく(りん茎)／キャベツ ／きゅうり／ネーブル／ぶ どうストレートジュース／パ イン／温州蜜柑缶詰／バナ	牛乳 フルーツポンチ お茶 スティックきゅうり
5	ご飯 厚揚げ含め煮 ひじきの和風サラダ みそ汁	米／麦／しらたき／三 温糖／ごま／じゃがい も／ロールパン／有塩 バター／塩せんべい	生揚げ／和牛肩／鶏若 鶏肉ささ身／干ひじき ／わかめ／いりこ／牛 乳／ウィンナー	玉葱／人参／ごま／な きゅうり／キャベツ／青 ピーマン	牛乳 ホットドッグ お茶 せんべい
6	ご飯 鶏肉のマッシュポテト焼き 小松菜のサラダ みそ汁	米／麦／乾燥マッシュ ポテト／有塩バター／マ ヨネーズ／油／ごま／塩 せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ベーコン／油揚げ／ わかめ／いりこ／牛乳 ／ヨーグルト	ごま／な／もやし／人参 ／西洋かぼちゃ／バナナ／も も(缶詰果肉)／温州蜜柑缶 詰(果肉)	牛乳 フルーツヨーグルト お茶 せんべい
7	スパゲティナポリタン 豆腐スープ 果物	マカロニ／スパゲティ ／とうもろこし缶詰(赤 肉)／サラダ油／クラッ カー／塩せんべい	和牛肩(脂肪なし)／ ロース／ハム／バルメザ ンチーズ／木綿豆腐／ いりこ(出汁用いり こ)／牛乳／プロセス	玉葱／チンゲンツァイ／パ ナナ	牛乳 クラッカー チーズ お茶 せんべい
9	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き カミカミサラダ 村豊汁	米／麦／マーマレード ／マヨネーズ／コーン ／でんぶ／三温糖／油 ／はちみつ／ソフトビ スケット	鶏若鶏肉モモ／しらす 干し／大豆／木綿豆腐 ／卵／わかめ／いりこ ／牛乳	にんにく(りん茎)／しよ うが／キャベツ／きゅうり ／えのきたけ／人参／葉ねぎ	牛乳 ホットケーキ お茶 ビスケット
10	ご飯 竹輪のかりんとう揚げ キャロットサラダ ワンタンスープ	米／麦／小麦粉／でん ぶ／油／マヨネーズ／ 三温糖／ごま／ワンタ ンの皮／黒砂糖／レー ズン／バター／塩せん	焼き竹輪／まぐろ缶詰 ／鶏成鶏肉胸／牛乳 ／卵	しょうが／人参／玉葱／え のきたけ／ねぎ	牛乳 米粉の黒糖蒸しパン お茶 せんべい
11	わかめごはん 高野豆腐のそぼろあん もやしと豆腐の和え物	水稲穀粒(精白米)／サ ラダ油／三温糖／ごま 油／薄力粉(2等)／ご ま(いり)／グラニュー 糖／無塩バター	しらす干し(半乾燥品) ／わかめ／凍り豆腐 ／豚ひき肉／まぐろ缶詰 (水煮フレーク)／卵 ／牛乳／きな粉(大豆)	玉葱／人参／干し椎茸／も やし／トウモロコシ／きゅう り	牛乳 ごまクッキー お茶 スティックきゅうり
12	まごころ弁当	レーズン／塩せんべい	牛乳／ヨーグルト(全脂 無糖)	もも(缶詰果肉)／バナナ ／パインアップル(缶詰)	牛乳 ヨーグルト和え(夏) お茶 せんべい
13	メロンパン 果物 牛乳	メロンパン／水稲穀粒 (精白米)／三温糖／塩 せんべい	牛乳／しらす干し(半乾 燥品)／かつお節	バナナ	牛乳 おかかおにぎり お茶 せんべい
14	塩焼きそば わかめスープ バナナ(45/36)	干し中華めん(乾)／サ ラダ油／ごま油／ハー ドビスケット／塩せん べい	豚肩(脂肪なし)／かつ お節／わかめ／いりこ (出汁用いりこ)／牛 乳／プロセスチーズ	人参／キャベツ／青ピー マン／もやし／玉葱／えの きたけ／チンゲンツァイ／パ ナナ	牛乳 チーズ ビスケット お茶 せんべい
17	ご飯 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ 豆乳汁 果物	米／麦／油／スパゲッ ティ／マヨネーズ／じゃ がいも／ウエハース	鶏若鶏肉モモ／ロース ハム／まぐろ缶詰／豆 乳／木綿豆腐／いりこ ／牛乳／ベーコン／プ ロセスチーズ	にんにく／キャベツ／きゅ うり／人参／玉葱／干し椎 茸／こねぎ／温州蜜柑缶詰 ／もも／パイン／パセリ	牛乳 じゃが芋とベーコンのチー お茶 ウエハース

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18	ご飯 雑菜 きのこスープ	米／麦／油／普通はる さめ／三温糖／クラッ カー／いちごジャム ／ソフトビスケット	豚モモ(脂身付き)／卵 ／こんぶ／かつお節 ／牛乳	しょうが／キャベツ／もや し／人参／干し椎茸／えの きたけ／ぶなしめじ／玉葱 ／ごま／な	牛乳 ジャムサンドクラッカー お茶 ビスケット
19	コーンご飯 鶏肉から揚げ ポテトサラダ キャベツスープ 果物	米／コーン缶／有塩バ ター／マヨネーズ／小麦 粉／でんぶ／揚げ油 ／じゃがいも／ウエ ハース	鶏若鶏肉モモ／卵 ／ロースハム／いりこ ／牛乳／アイスクリーム	玉葱／パセリ／にんにく ／きゅうり／えのきたけ ／キャベツ／人参／ネーブル ／バナナ／もも	牛乳 フルーツパフェ お茶 スティックきゅうり
20	ご飯 豚肉のトマト煮 中華和え わかめスープ	米／麦／油／三温糖 ／マヨネーズ／コーン缶 ／ごま油／塩せんべい	豚肩／焼き豆腐／わか め／蒸し／かまぼこ／い りこ／牛乳／しらす ／卵／スキムミルク／あ おのり／かつお節	ねぎ／玉葱／生しいたけ ／人参／トマト／キャベツ ／きゅうり／チンゲンツァイ ／もやし	牛乳 米粉のじゃこおやき お茶 せんべい
21	煮込みうどん ツナじゃが 果物	うどん(乾)／じゃがい も／三温糖／クラッ カー／塩せんべい	鶏若鶏肉胸(皮付き) ／いりこ(出汁用いり こ)／まぐろ缶詰(水煮 フレーク)／牛乳／プロ セスチーズ	玉葱／人参／キャベツ／こ ねぎ／バナナ	牛乳 チーズ クラッカー お茶 せんべい
24	ご飯 鶏肉のオーロラソース ミックスサラダ コーンスープ	米／麦／小麦粉／油 ／マヨネーズ／コーン缶 ／三温糖／ビスケット	鶏成鶏肉モモ(皮なし) ／卵／プロセスチーズ ／ベーコン／こんぶ ／かつお節／牛乳	レタス／きゅうり／トマト ／玉葱／人参／パセリ／温 州蜜柑缶詰(果汁)／パイン アップル(缶詰)／温州蜜柑 缶詰(果肉)	牛乳 オレンジ寒 お茶 ビスケット
25	ご飯 鶏肉のオニオンソース焼き ナムル みそ汁	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／三温糖 ／ごま(いり)／ごま油 ／有塩バター／塩せん べい	豚ロース(赤肉)／木綿 豆腐／わかめ／いりこ (出汁用いりこ)／牛 乳／プロセスチーズ	ごま／な／もやし／きゅ うり／人参／玉葱	牛乳 米粉のチーズ入り蒸しパン お茶 せんべい
26	ご飯 キーマカレー ヨーグルトサラダ 果物	米／麦／じゃがいも ／油／小麦粉／バター ／はちみつ／マヨネーズ ／ロールパン／ビスケッ ト	牛ひき肉／豚ひき肉 ／牛乳／ロースハム ／ヨーグルト／プロセス チーズ	玉葱／人参／りんご／に んにく／きゅうり／キャベツ ／ネーブル	牛乳 チーズサンド お茶 ビスケット
27	ご飯 麻婆茄子 拌三条 みそ汁	米／麦／三温糖／ごま 油／油／でんぶ／春 雨／コーンフレーク ／レーズン／クラッカー	豚ひき肉／ロースハム ／卵／木綿豆腐／わか め／いりこ／牛乳	なす／玉葱／人参／ら にんにく／きゅうり／ねぎ ／生しいたけ／バナナ	牛乳 フルーツコーンフレーク お茶 クラッカー
28	和風スパゲティ スープ 果物	マカロニ／スパゲティ ／有塩バター／塩せん べい／クラッカー	まぐろ缶詰／かつお節 ／焼きのり／木綿豆腐 ／わかめ／いりこ／牛 乳	玉葱／ぶなしめじ／えの きたけ／ごま／な／バナナ	牛乳 クラッカー お茶 せんべい
30	ご飯 親子煮 みそ汁 果物	米／麦／じゃがいも ／三温糖／焼きふ／ごま 油／塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／卵／わかめ／いりこ ／牛乳	玉葱／人参／干し椎茸／こ ま／な／バナナ	牛乳 米粉沖縄風ドーナツ お茶 せんべい

誕生会

遊具整理

おこ3年当日

3歳未満児	エネルギー	503 kcal	タンパク質	19.0 g
月平均栄養価	脂 質	16.8 g	食塩相当量	2.7 g
3歳以上児	エネルギー	560 kcal	タンパク質	22.0 g
月平均栄養価	脂 質	19.2 g	食塩相当量	2.9 g