



# 2024年 9月 献立表



日	曜	午前 おやつ	昼食	午後 おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー タンパク質 脂質/食塩
2 ・ 30	月	牛乳 せんべい	御飯 鶏の照り焼き スティック野菜(きゅうり・人参) みそ汁(こまつな・かぼちゃ) デザート	ミニホットケーキ 牛乳	米、○小麦粉、○砂糖、○ バター、砂糖、○油、油、○ 乳糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、 ○卵、米みそ(淡色辛み そ)、○脱脂粉乳	なし、かぼちゃ、にんじん、 きゅうり、こまつな、○パナ ナ	かつおだし汁、しょうゆ、マ ヨドレ、みりん、酒	540 22.5 18.9 1.6
3 ・ 17	火	お茶 クラッカー	親子丼 ゆでブロッコリー みそ汁(わかめ・油揚げ) デザート	マカロニきな粉 牛乳	米、○マカロニ、○砂糖、 砂糖	○牛乳、卵、鶏もも肉、○ きな粉、油揚げ、○脱脂 粉乳、米みそ(淡色辛み そ)、かつお節	ぶどう、たまねぎ、プロッ コリー、にんじん、しめ じ、いんげん、カットわか め	かつおだし汁、しょうゆ、 食塩	465 22.3 12.3 1.3
4 ・ 18	水	お茶 せんべい	御飯 マーボー豆腐 五目野菜汁 デザート	ツナごはん 牛乳	○米、米、片栗粉、砂糖、 ごま油、○砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉(もも)、鶏もも肉、 ○ツナ油漬缶、油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)	かき、ねぎ、にんじん、だ いこん、にら、いんげん、 ○あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、 ○しょうゆ、中華だしの 素、○酒、食塩	526 22.4 15.0 1.6
5 ・ 19	木	牛乳 クッキー	御飯 鮭の塩焼き キャバツのマヨ和え みそ汁(じゃがいも・油揚げ) デザート	焼うどん お茶	○干しうどん、米、じゃが いも、○ごま油	○牛乳、さけ、○豚肉(も も)、油揚げ、米みそ(淡 色辛みそ)、○かつお節	りんご、キャベツ、○こま つな、○にんじん、○もや し、○たまねぎ、万能ね ぎ、コーン缶、○あおのり	かつおだし汁、マヨドレ、 ○しょうゆ、食塩、○こ しょう、○食塩	446 22.9 12.5 1.5
6 ・ 20	金	お茶 せんべい	御飯 豆腐ハンバーグ 切干大根のごまマヨサラダ すまし汁(ほうれん草・麩) デザート	鮭ごはん 牛乳	○米、米、片栗粉、焼ふ、砂 糖	○牛乳、豚ひき肉(もも)、 木綿豆腐、○さけ、ツナ油 漬缶、かつお節	なし、たまねぎ、きゅうり、 ほうれんそう、にんじん、切 り干しだいこん、○こま、す りごま、しょうが	しょうゆ、マヨドレ、みりん、 酒、食塩、○食塩、こしょう	524 25.8 14.1 1.4
7 ・ 21	土	お茶 せんべい	おほか御飯 ツナ入り卵焼き コンソメスープ デザート	果汁ゼリー(市販) 菓子 お茶	米、じゃがいも、砂糖、油	卵、ツナ油漬缶、かつお 節	りんご、にんじん、たまね ぎ、焼きのり	かつおだし汁、中華だしの 素、しょうゆ、食塩	378 10.3 9.1 1
9	月	牛乳 せんべい	ロールパン ボークビーンズ フレッシュサラダ コーンスムスープ デザート	じゃこチーズごはん 牛乳	○米、ロールパン、じゃが いも、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩 ロース)、蒸し大豆、脱脂 粉乳、ツナ油漬缶、ベーコ ン、○チーズ、○しらす干 し、○かつお節	なし、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、ホールマ ト缶詰、クリームコーン 缶、しめじ、きゅうり、に んにく	ケチャップ、中華だしの 素、酢、食塩、こしょう	562 22.5 20 1.9
10 ・ 24	火	お茶 クラッカー	チキンカレーライス スピナチサラダ デザート	大学かぼちゃ 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、 バター、○油、○水あめ、 ○砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、 ツナ油漬缶、脱脂粉乳	○かぼちゃ、バナナ、たま ねぎ、ほうれんそう、にん じん、もやし、切り干しだい こん、りんご、ピーマン、 トマトビュレ、しょう が、○黒ごま、にんにく、 もやし、コーン缶	ウスターソース、ケチャッ プ、しょうゆ、中華だしの 素、○しょうゆ、カレー 粉、食塩、酢	556 18.2 18.5 1.5
11 ・ 25	水	お茶 せんべい	御飯 魚の蒲焼風 キャバツの甘酢和え みそ汁(さつま芋・油揚げ) デザート	スティックパン 牛乳	米、さつまいも、油、小 麦粉、砂糖、○スティッ クパン	○牛乳、あじ、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、にんじ ん、こまつな、、すりごま、 しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、みりん、酒、食塩	496 18.4 14.3 1.4
12 ・ 26	木	牛乳 クッキー	御飯 豚肉のカレー焼き 春雨サラダ みそ汁(切干大根・わかめ) デザート	米粉ココア蒸しパン 牛乳	米、はるさめ、ごま油、 砂糖、○米粉、○砂糖、 ○粉糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(も も)、ハム、米みそ(淡色 辛みそ)、○調整豆乳	りんご、こまつな、にんじ ん、もやし、切り干しだい こん、ごま、カットわか め、にんにく、○干しぶど う	かつおだし汁、酢、しょう ゆ、食塩、カレー粉	531 23.8 20.0 1.9
13 ・ 27	金	お茶 せんべい	焼き鳥丼 ほうれん草のごま和え すまし汁(えのき・豆腐) デザート	ピラフ 牛乳	米、○米、砂糖、片栗粉、 油	○牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、○ベーコン、かつお 節	なし、ほうれんそう、たま ねぎ、○たまねぎ、にん じん、○にんじん、えのき だけ、○ピーマン、さやえ んどう、○コーン缶、すり ごま、カットわかめ、焼き のり	しょうゆ、みりん、酒、○ 中華だしの素、食塩、○ 食塩	498 21 12.1 1.5
14 ・ 28	土	お茶 せんべい	煮込みうどん じゃがいもとツナの炒め物 デザート	果汁ゼリー(市販) 菓子 お茶	干しうどん、じゃがいも、 焼ふ、油、砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶	オレンジ、ほうれんそう、 にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、食塩	303 11.0 7.5 1.5

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示していますのでご確認ください

※果物は、旬のものをできるだけ取り入れています。市場の状況により、一部変更することがあります。

(当日の給食写真をご覧ください)