

# 令和6年 9月 献立表

3才未満児

第2へきなごども園

日付	午前おやつ	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質
1(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
2(月)	たまごボーロ	白い食卓ロールパン、豆腐の真砂揚げ、野菜スープ きゅうりともやしのナムル、牛乳	チーズ、うす焼サラダ	大豆、小麦胚芽、鶏ひき肉、 干しえび、干ししいたけ、 コンニャク、ハイ！チーズ	たまごボーロ、白い食卓ロ ールパン、かたく粉、油、じや がいも、ごま油、すりごま	にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、 たまねぎ、きゅうり	338kcal 14.3g 15.2g
3(火)	チーズ	ご飯、豆腐スープ、パンパンジー	牛乳、粒あんデニッシュ	ハイ！チーズ、木綿豆腐、ハ ム、真さみ、みそ、牛乳	米・精白米、ごま油、三温糖、 りんご	チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、 きゅうり、もやし、トマト	417kcal 21.8g 13.7g
4(水)	かつぱえびせん	さつまいもご飯、いわしのすだちおろし煮、 けんちん汁、やみつききゅうり	牛乳、ソフトサラダ	豚肉、木綿豆腐、油あげ、かつ お煎、牛乳	かつぱえびせん、米・精白米、 ごま油、三温糖、すりごま	大根、にんじん、ごぼう、ほうれ んそう、きゅうり	426kcal 14.6g 13.9g
5(木)	スティック人参	七分つき玄米、田舎煮、豆腐のすまし汁、オレンジ	牛乳、ビスコ	鶏もも肉、みそ、木綿豆腐、カ ットわかめ、かつお煎、牛乳	米・七分つき玄米、じゃがいも、 油、三温糖、にんじん	にんじん、ごぼう、干ししいた け、グリーンピース、えのきたけ、 オレンジ	421kcal 16.8g 13.4g
6(金)	ムーンライト	食パン、魚のオランダ揚げ、ごぼうときゅうりのサラダ じゃがいもとウインナーのスープ、トマト、牛乳	♡フルーツヨーグルト	白身魚、豆乳、ウインナー、ツ バ、牛乳、プレーンヨーグルト	クッキー、食パン、小麦胚芽、 じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、ハセリ根、 チンゲンサイ、ゆず、ごぼう、 きゅうり、コンニャク、トマト、 みかん、バナナ	332kcal 12.4g 14.9g
7(土)	まめびよ	てりやき野菜丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、鶏もも肉、しよ ろ、牛乳	米・精白米、かたく粉、油、 せんべい	もやし、キャベツ、たまねぎ、 にんじん	432kcal 18.6g 12.6g
8(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
9(月)	チーズ	中華丼、さつまいもと昆布の煮物	牛乳 カルシウムせんべい	ハイ！チーズ、むきえび、冷 凍、豚肉、前も肉、大豆、牛 乳、せんべい	米・精白米、ごま油、三温糖、 ごぼう	ほうさい、たまねぎ、にんじん、 じゃがいも、ほうろく、 ごぼう、チヌ、にんにく、 チヌ、ゆず	408kcal 18.7g 11.2g
10(火)	しるこサンド	ミートスパゲティ、かぼちゃのごまマヨネーズ ヤクルト	牛乳、クロロールパン	鶏ひき肉、ヤクルト、牛乳	しるこサンド、スパゲティ、油、 三温糖、マヨネーズ、すりごま、 クロロールパン	たまねぎ、にんにく、チヌ、 にんじん、小麦粉、かぼちゃ、 プロコラー	567kcal 19.3g 17.8g
11(水)	ハッピーターン	きのこご飯、しゅうまい、豚汁、りんごゼリー	♡牛乳かんの いちごソース添え	鶏もも肉、油あげ、豚肉、かつ お煎、みそ、寒天、牛乳	せんべい、米・精白米、三温 糖、ごま油、にんじん	じめじ、えのきたけ、しいたけ、 にんじん、小麦粉、かぼちゃ、 ほうろく、ごぼう、 うなぎ、いちご、ジャム	394kcal 13.3g 10.5g
12(木)	プレーンヨーグルト	親子丼、春雨の酢の物	牛乳、野菜かりんとう	プレーンヨーグルト、鶏もも肉、 かつお煎、ハム、牛乳	米・精白米、三温糖、はるさめ、 野菜、かりんとう	たまねぎ、にんじん、干しい たけ、ほうろく、ほうれんそ う、みかん	431kcal 17.8g 12.5g
13(金)	セブールクッキー	バターロールパン、魚のフライ、オーロラソース、 じゃが芋とコーンのスープ、せん野菜、トマト、牛乳	♡フルーツポンチ	白身魚、豆乳、牛乳	セブールクッキー、バター、ロ ールパン、小麦粉、砂糖、 卵、塩、じゃがいも、和風ド レッシング	クリーム、コーン、コーンパウ ダ、たまねぎ、ハセリ根、 にんじん、きゅうり、トマト、 バナナ、ストロベリー	353kcal 12.1g 28.8g
14(土)	まめびよ	豚肉の甘みそ丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、豚肉、みそ、ヨー グルト、牛乳	米・精白米、油、かたく粉、 せんべい	たまねぎ、チンゲンサイ、に んじん、菜の花	453kcal 15.1g 15.8g
15(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
16(月)	敬老の日						
17(火)	チーズ	にゅうめん、キャベツのごまマヨネーズ、バナナ	牛乳 自然の恵みドーナツ	ハイ！チーズ、鶏もも肉、油 あげ、かぼちゃ、豚肉、かつ お煎、牛乳	干しひよこ豆、すりごま、マ ヨネーズ、食パン、小麦粉、 砂糖、卵、バナナ	にんじん、ねぎ、干しいたけ、 ほうろく、ほうれんそう、 キャベツ、 りんご、バナナ	387kcal 18.0g 18.4g
18(水)	スティック人参	ライ麦パン、いかの香味揚げ、豆乳スープ きゅうりとコーンのサラダ、牛乳	♡プリン	ベーコン、豆乳、牛乳、赤豆、生 クリーム	ライ麦パン、じゃがいも、和風 ドレッシング、三温糖	にんじん、たまねぎ、チンゲン サイ、りんご、きゅうり、コー ン、バナナ	244kcal 12.2g 10.8g
19(木)	ぱりんこ	キッズピビンバ、チキンスープ、ヨーグルト	♡オレンジフロート	鶏ひき肉、鶏もも肉、ヨー グルト	せんべい、米・精白米、三温 糖、ごま油、じゃがいも、ス ーパーカップ	ねぎ、しょうが、チヌ、もやし、 にんじん、ほうろく、コーン、 バナナ	400kcal 14.3g 11.4g
20(金)	たべっこどうぶつ	イングリッシュマフィン、魚のちゃんちゃん焼き ココロスープ、牛乳	雪の宿	白身魚、みそ、ベーコン、牛乳	イングリッシュマフィン、三温 糖、じゃがいも、せんべい	キャベツ、レーズン、にんじん、 たまねぎ、じゃがいも、 ほうろく	255kcal 10.3g 7.4g
21(土)	まめびよ	マーボー丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、木綿豆腐、豚もも肉、 ミンチ、みそ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、三温糖、か たく粉、ごま油、せんべい	たまねぎ、にんじん、にら、 ねぎ、しょうが、チヌ	493kcal 20.0g 16.9g
22(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
23(月)	振替休日						
24(火)	プレーンヨーグルト	七分つき玄米、茹で豚の玉ねぎソースかけ、みそ汁	牛乳、なし えびせんべい	プレーンヨーグルト、鶏もも肉、 カットわかめ、かつお煎、み そ、牛乳	米・七分つき玄米、砂糖、上 白糖、すりごま、油、じゃがい も、上 えび	キャベツ、たまねぎ、ごま 油、にんじん、なし	436kcal 17.2g 12.3g
25(水)	ブリッツ	夏野菜のカレーライス、切り干し大根のサラダ バナナ	星たべよ	豚肉、ハム	ブリッツ、米・精白米、油、 マヨネーズ、せんべい	なす、かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、オクラ、かぼちゃ、 切り干し大根、きゅうり、 バナナ	445kcal 10.0g 9.3g
26(木)	チーズ	ご飯、生揚げとじゃが芋のそぼろ煮、麩のすまし汁 オレンジ	牛乳、粒あんデニッシュ	ハイ！チーズ、生揚げ、豚もも 肉、かぼちゃ、かつお煎、牛 乳	米・精白米、じゃがいも、油、 三温糖、かたく粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、グリン ピース、ごま油、えのきたけ、 ねぎ、オレンジ	424kcal 19.0g 13.4g
27(金)	青のりせんべい	白い食卓ロールパン、ユーリンチー、卵のスープ コールスローサラダ、トマト、牛乳	♡バナナヨーグルト	鶏もも肉、豚肉、鶏ひき肉、 カットわかめ、牛乳、プレー ンヨーグルト	白い食卓ロールパン、かたく 粉、油、ごま油、三温糖、 フレッシュチーズ、 ドレッシング	しょうが、チヌ、ねぎ、ほう れんそう、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、コーン、 バナナ、ほうろく	345kcal 16.7g 17.9g
28(土)	まめびよ	カレーピラフ、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、鶏もも肉、しよ ろ、牛乳	米・精白米、油、せんべい	たまねぎ、ごぼう、 にんじん、グリンピース、 カレー粉	429kcal 17.2g 12.6g
29(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
30(月)	サッポロポテト	野菜たっぷりマーボー丼、ポテトサラダ	牛乳、ハーベスト	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、 ハム、牛乳	サッポロポテト、米・精白米、 ごま油、三温糖、かたく粉、 じゃがいも、マヨネーズ、 にんじん	なす、たけのこ、ピーマン、 にんじん、グリンピース、 チヌ、ごぼう、 にんじん、 キャベツ、 きゅうり	458kcal 15.8g 16.4g

月平均栄養価 エネルギー 403kcal たんぱく質 13.9g 脂質 12.7g

\*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

\*砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

♡は手作りおやつです。

☆は麦入りごはんを食べます。