

令和6年 9月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

日付	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 脂質
1(日)						
2(月)	白い食卓ロールパン,豆腐の真砂揚げ,野菜スープ きゅうりともしのナムル,牛乳	チーズ,うす焼サラダ	水切り木綿豆腐,鶏ひき肉,干しえび,しらす干し,ベーコン,牛乳,ハハ！チーズ	白い食卓ロールパン,かたく粉,油,じゃがいも,ごま油,すりごま	にんじん,ねぎ,チンゲンサイ,たまねぎ,もやし,きゅうり	439kcal 19.2g 20.2g
3(火)	ご飯,豆腐スープ,バンバンジー	牛乳,粒あんデニッシュ	木綿豆腐,ハム,鶏ささみ,みそ,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま	チンゲンサイ,にんじん,ねぎ,きゅうり,もやし,トマト	481kcal 23.6g 13.1g
4(水)	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,かつお節,牛乳	米・精白米,さつまいも,黒ごま,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	508kcal 23.6g 16.4g
5(木)	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,かつおわかめ,かつお節,牛乳	米・七分つき玄米,じゃがいも,油,三温糖,ビスケット	ごぼう,にんじん,干ししいたけ,グリンピース,えのきたけ,オレンジ	533kcal 20.5g 16.9g
6(金)	食パン,いちごジャム,魚のオランダ揚げ,トマト,牛乳 じゃがいもとウインナーのスープ,ごぼうときゅうりのサラダ	♡フルーツヨーグルト	白身魚,豆乳,ウインナー,ツナ,牛乳,プレーンヨーグルト	食パン,小麦粉,油,じゃがいも,マヨネーズ	いちご,ジャム,にんじん,たまねぎ,パセリ粉,チンゲンサイ,もやし,ごぼう,きゅうり,グリンピース,トマト,みか,バナナ	543kcal 20.9g 20.3g
7(土)	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	鶏もも皮なし,ヨーグルト,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	452kcal 19.2g 11.1g
8(日)						
9(月)	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	むきえび(冷凍),豚肉,刻み昆布,大豆,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたく粉,さつまいも,カルシウムせんべい	はくさい,たまねぎ,にんじん,ねぎ,たけのこ,しいたけ,しょうが,チューブ	449kcal 19.2g 9.2g
10(火)	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	豚ひき肉,ヤクルト,牛乳	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,にんじん,チューブ,にんじん,パセリ粉,かぼちゃ,ポッコリー	678kcal 23.7g 20.5g
11(水)	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,かつお節,みそ,寒天,牛乳	米・精白米,三温糖,板こんにゃく,ごま油,ゼリー	しめじ,えのきたけ,しいたけ,にんじん,大根,たまねぎ,ごぼう,ねぎ,いちご,ジャム	503kcal 20.6g 12.0g
12(木)	親子丼,春雨の酢の物	牛乳,野菜かりんとう	鶏もも肉,かまぼこ,木綿豆腐,糸こんにゃく,お節,ハム,牛乳	米・精白米,三温糖,はるまめ,野菜かりんとう	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,もやし,ほうれんそう,みかん缶	521kcal 19.2g 14.5g
13(金)	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	バターロールパン,小麦粉,パン粉,油,マヨネーズ,じゃがいも,和風ドレッシング	グリンピース,コーン,バナナ,たまねぎ,パセリ粉,キャベツ,にんじん,きゅうり,バナナ,オリーブオイル	463kcal 19.7g 48.0g
14(土)	豚肉の甘みそ丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	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,赤ピーマン	478kcal 19.2g 15.2g
15(日)						
16(月)	敬老の日					
17(火)	にゅうめん,キャベツのごまマヨネーズ和え,バナナ	牛乳 自然の恵みドーナツ	鶏もも肉,油あげ,かまぼこ,糸こんにゃく,お節,ちくわ,牛乳	干しひやむぎ,すりごま,マヨネーズ,自然の恵みドーナツ(大塚製粉)	にんじん,ねぎ,干しいたけ,ほうれんそう,キャベツ,きゅうり,バナナ	480kcal 19.2g 21.1g
18(水)	ライ麦パン,りんごジャム,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,赤卵,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	りんご,ジャム,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,エンジブ,きゅうり,コーン,バナナ	453kcal 19.7g 18.6g
19(木)	キッズビビンバ,チキンスープ,ヨーグルト	♡オレンジフロート	豚ひき肉,鶏もも肉,ヨーグルト	米・精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも,スーパークップ	ねぎ,しょうが,チューブ,もやし,にんじん,ほうれんそう,コーン,バナナ,たまねぎ,オレンジ,ジュース,炭酸水	535kcal 20.6g 15.1g
20(金)	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,ピーマン,にんじん,たまねぎ,しめじ,パセリ粉	419kcal 18.4g 10.2g
21(土)	マーボー丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	木綿豆腐,鶏もも肉,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,チューブ	529kcal 19.2g 16.4g
22(日)						
23(月)	振替休日					
24(火)	七分つき玄米,茹で豚の玉ねぎのソースかけ,みそ汁	牛乳,なし えびせんべい	豚もも肉,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳	米・七分つき玄米,砂糖,上白糖,オリーブ油,じゃがいも,上えび	キャベツ,トマト,たまねぎ,ごま,つな,にんじん,なし	550kcal 19.6g 15.0g
25(水)	夏野菜のカレーライス,切り干し大根のサラダ,バナナ	♡かき氷	豚肉,ハム	米・精白米,麦,油,マヨネーズ	なす,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,オクラ,カラメル,ウチ切り,干し大根,きゅうり,バナナ	533kcal 12.1g 19.0g
26(木)	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	生揚げ,豚もも肉,かまぼこ,かつお節,牛乳	米・精白米,じゃがいも,油,三温糖,かたく粉,焼ききふ	たまねぎ,にんじん,グリンピース,ごま,つな,えのきたけ,ねぎ,オレンジ	492kcal 20.2g 12.7g
27(金)	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,糸こんにゃく,豆腐,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,フレンチドレッシング	しょうが,チューブ,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,きゅうり,バナナ	572kcal 20.6g 20.6g
28(土)	カレーピラフ,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	鶏もも皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,せんべい	たまねぎ,ごぼう,ピーマン,にんじん,グリンピース,カレー粉	448kcal 19.1g 11.1g
29(日)						
30(月)	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,鶏ひき肉,みそ,ハム,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたく粉,じゃがいも,マヨネーズ,ビスケット	なす,たけのこ,ピーマン,にんじん,たまねぎ,しょうが,チューブ,にんじん,キャベツ,きゅうり	551kcal 18.2g 18.4g

月平均栄養価 エネルギー 504kcal たんぱく質 18.0g 脂質 16.0g

*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。