

## 2024年9月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前 午 後
			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	月	きのこハヤシライス 海藻サラダ キャベツスープ 麦茶	調合油	豚肉	ネーデル缶	クラッカー 麦茶 牛乳 クラスク	
			精白米 うるち米 片栗粉 上白糖、麩 オリーブ油、バター ごま油、グラニュー糖	牛乳	トマト缶 キャベツ かたわかめ ぶなしめじ、きゅうり たまねぎ、えのきたけ		
3	火	わかめごはん 赤魚のおろし煮 ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁（小松菜、人参） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 さつまいも わかめ 白玉粉、片栗粉	赤魚 ベーコン みそ 豆腐 牛乳	かたわかめ にんじん だいこん しょうが、ネーデル缶 こまつな、ブロッコリー 青じょうろ、たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 3日：マカロニナポリタン 17日：お月見芋団子 麦茶、牛乳	
			調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 オリーブ油 しょうが、かぼちゃ ぎょうざの皮	豚肉 生揚げ ベーコン みそ 牛乳	キャベツ まいたけ ぶなしめじ にんじん なし たまねぎ		
4	水	ごはん 厚揚げのみそ炒め きのこスープ 果物（なし） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 しょうが、かぼちゃ ぎょうざの皮	豚肉 生揚げ ベーコン みそ 牛乳	キャベツ まいたけ ぶなしめじ にんじん なし たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 サモサ（4、25日） 麦茶 牛乳	
			調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 もち米	油揚げ みそ さわか 牛乳 あんこ きなこ	アメリ りよくとうもやし ほうれんそう		
5	木	ごはん 鱈のしょうゆ焼 ごま和え（ほうれん草、もやし） みそ汁（ズッキーニ、油あげ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 もち米	鶏ひき肉 みそ 牛乳 あんこ きなこ	アメリ りよくとうもやし ほうれんそう	ヨーグルト 麦茶 5日：五平もち 19日：おはぎ（あんこ、きなこ） 牛乳	
			調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 しょうが、かぼちゃ ぎょうざの皮	鶏肉 みそ 牛乳	乾しいたけ トマト かたわかめ わかめ れんこん にんじん、かぼちゃ		
6	金	ごはん 筑前煮 オクラとトマトの中華サラダ みそ汁（麩、わかめ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 しょうが、かぼちゃ ぎょうざの皮	鶏ひき肉 みそ 牛乳	乾しいたけ トマト かたわかめ わかめ れんこん にんじん、かぼちゃ	せんべい 麦茶 牛乳 南瓜マフィン 麦茶 牛乳	
			調合油 片栗粉 上白糖 オリーブ油 ひやむぎ じゃがいも、パン	鶏ひき肉 みそ 牛乳	黄桃缶 トマト ぶなしめじ きゅうり		
7	土	そぼろあんかけ冷麦 スープ（じゃが芋、しめじ） 果物（もも缶） 麦茶	調合油 片栗粉 上白糖 オリーブ油 ひやむぎ じゃがいも、パン	鶏ひき肉 みそ 牛乳	黄桃缶 トマト ぶなしめじ きゅうり	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
			調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 しょうが、かぼちゃ ぎょうざの皮	豚ひき肉 みそ ブレイズ 牛乳	切干大根 いんげん ネーデル缶 ほうれんそう にんじん なす、たまねぎ		
9	月	三色丼 切干と人参のサラダ みそ汁（茄子、ほうれん草） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 食パン	豚ひき肉 みそ ブレイズ 牛乳	切干大根 いんげん ネーデル缶 ほうれんそう にんじん なす、たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 チーズトースト 麦茶 牛乳	
			調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 さつまいも	豆腐 みそ さけ 牛乳	キャベツ ぶなしめじ ふりかけ ゆかり ねぎ にんじん とうがん、きゅうり		
10	火	ごはん 鱈のちゃんちゃん焼き 冬瓜と胡瓜のゆかり和え すまし汁（豆腐、ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 さつまいも	豆腐 みそ さけ 牛乳	キャベツ ぶなしめじ ふりかけ ゆかり ねぎ にんじん とうがん、きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 スイートポテト 麦茶 牛乳	
			調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 干しうどん	鶏肉 ベーコン みそ 油揚げ 牛乳	チゲンダイ アメリ りよくとうもやし なす たまねぎ ねぎ		
11	水	ごはん 鶏のパン粉焼き 野菜のトマト煮 みそ汁（チンゲン菜、もやし） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 干しうどん	鶏肉 ベーコン みそ 油揚げ 牛乳	チゲンダイ アメリ りよくとうもやし なす たまねぎ ねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 きつねうどん（11、18日） 麦茶 牛乳	
			調合油 精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 さといも、バナナの素 上白糖、ごま油	たちうお みそ 牛乳	青じょうろ キャベツ ぶなしめじ にんじん にがり たまねぎ、焼きのり		
12	木	ごはん 太刀魚の南蛮漬 キャベツとゴーヤのやみつきサラダ みそ汁（里芋、しめじ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 さといも、バナナの素 上白糖、ごま油	たちうお みそ 牛乳	青じょうろ キャベツ ぶなしめじ にんじん にがり たまねぎ、焼きのり	ヨーグルト 麦茶 パパロアムース 麦茶 牛乳	
			調合油 精白米 うるち米 上白糖	豚肉 みそ 高野豆腐 鶏ひき肉 牛乳	いんげん アメリ ぶどう にんにく なす、しょうが たまねぎ、かぼちゃ		
13	金	ごはん 豚肉と茄子のスタミナ炒め みそ汁（南瓜、いんげん） 果物（ぶどう） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖	豚肉 みそ 高野豆腐 鶏ひき肉 牛乳	いんげん アメリ ぶどう にんにく なす、しょうが たまねぎ、かぼちゃ	せんべい 麦茶 牛乳 高野そぼろおにぎり 麦茶 牛乳	
			調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 パン	ベーコン 牛乳	生しいたけ パンアップル缶詰 ほうれんそう にんじん たまねぎ かぶ、焼きのり		
14	土	和風スパゲティ スープ（かぶ、人参） 果物（パイン缶） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 パン	ベーコン 牛乳	生しいたけ パンアップル缶詰 ほうれんそう にんじん たまねぎ かぶ、焼きのり	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
			調合油 精白米 うるち米 オリーブ油 上白糖 パン粉 オリーブ油、干しうどん	豚ひき肉 みそ クリーム 牛乳	グリピーズ ネーデル缶 ブロッコリー かたわかめ だいこん たまねぎ、みかん缶		
30	月	【お誕生日会】 ケチャップライス ハンバーグ ブロッコリー炒め みそ汁（大根、わかめ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 オリーブ油 上白糖 パン粉 オリーブ油、かたわかめ	豚ひき肉 みそ クリーム 牛乳	グリピーズ ネーデル缶 ブロッコリー かたわかめ だいこん たまねぎ、みかん缶	クラッカー 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	485 kcal	574 kcal
たんぱく質	17.9 g	21.4 g
脂質	15.7 g	17.3 g