

令和6年 9月献立表 そが中央保育園

日曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			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	ご飯 鮭の塩焼き 野菜炒め 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 きなこラスク	精白米/ごま油/食パン/バター/グラニュー糖	牛乳/鮭/米みそ/きな粉	たまねぎ/にんじん/青ピーマン/りよくとうもろし/切干しいたけ/こんにゃく/グレープフルーツ
3火	冷やしうどん 大豆としらすのかりん揚げ オレンジ	牛乳 五目ごはん	うどん(ゆで)/片栗粉/調合油/上白糖/ごま/精白米	牛乳/油揚げ/大豆水煮/しらす干し/鶏もも/こま切れ肉	きゅうり/トマト/みかん缶/納豆/りんご/干しいたけ/にんじん/グリーンピース(冷凍)
4水	納豆ビビンバ わかめと豆腐のサラダ 中華風スープ 乳)パイ(幼)バナナ	ヨーグルト せんべい	精白米/調合油/上白糖/片栗粉/ごま油/ごま/せんべい	牛乳/豚ひき肉/米みそ/挽きわり納豆/木綿豆腐/カップヨーグルト	しょうが/納豆/だいずもやし/にんじん/乾燥わかめ/トマト/りよくとうもろし/なら/パイ缶/バナナ
5木	ご飯 赤リコンカン キャベツサラダ 洋風スープ グレープフルーツ	牛乳 さつま芋ご飯 幼)いりこ	精白米/調合油/上白糖/さつまいも/ごま	牛乳/豚ひき肉/大豆水煮	にんじん/たまねぎ/トマト缶/キャベツ/きゅうり/グレープフルーツ
6金	ご飯 豚肉とキャベツの塩炒め じゃが芋の土佐煮 味噌汁 野菜ジュース	牛乳 ツナマヨパン	精白米/調合油/上白糖/ごま油/じゃがいも/ロールパン/マヨネーズ(エッグケア)	牛乳/豚こま肉/かつお節/米みそ/ツナ	にんにく/たまねぎ/キャベツ/青ピーマン/赤ピーマン/黄ピーマン/レモン果汁/なす/野菜ミックスジュース
9月	ご飯 五目卵焼き ひじきの煮つけ 味噌汁 乳)パイ(幼)バナナ	牛乳 レーズン蒸しパン	精白米/上白糖/調合油/蒸しパンミックス	牛乳/卵/豚ひき肉/油揚げ/米みそ/調製豆乳	干ひじき/干しいたけ/にんじん/いんげん/干ひじき/キャベツ/たまねぎ/パイ缶/バナナ/干しぶどう
10火	ご飯 かじきのコーンフレーク揚げ コールスローサラダ 洋風スープ グレープフルーツ	牛乳 昆布おにぎり チーズ	精白米/米粉/コーンフレーク/調合油/ごま	牛乳/めかじき/ツナ/スティックチーズ	キャベツ/きゅうり/にんじん/コーン缶/えのきたけ/納豆/グレープフルーツ/塩昆布
11水	ご飯 肉じゃが わかめとしらすの酢の物 味噌汁 オレンジ	ジョア クラッカーサンド	精白米/しらたき/じゃがいも/調合油/上白糖/クラシカルクラッカー	牛乳/豚こま肉/しらす干し/あさり缶/米みそ/ジョア	たまねぎ/にんじん/グリーンピース(冷凍)/乾燥わかめ/きゅうり/りよくとうもろし/キャベツ/納豆/いちごジャム
12木	しょうゆラーメン 餃子 トマト グレープフルーツ	牛乳 ボンデケーキ	中華めん/調合油/ごま油/ぎょうざの皮/上白糖/片栗粉/白玉粉/ホットケーキ/調合油	牛乳/豚こま肉/豚ひき肉/チリソース(パルメザン)	にんにく/根菜ねぎ/なら/はくさい/にんじん/コーン缶/たまねぎ/トマト/グレープフルーツ
13金	ご飯 たらこのカレー焼き さつま芋サラダ ペーコンスープ 野菜ジュース	牛乳プリン せんべい	精白米/さつまいも/マヨネーズ(エッグケア)/ごま/せんべい	牛乳/まだら/豚ベーコン/牛乳プリン	きゅうり/にんじん/コーン缶/たまねぎ/パセリ/野菜ミックスジュース
17火	★お月見メニュー ご飯 うさぎ型ハンバーグ 付け合わせ (人参・ふかし芋) 具だくさん味噌汁 オレンジ	牛乳 豆乳くずもち	精白米/調合油/片栗粉/三温糖/さつまいも/上白糖	牛乳/豚ひき肉/調製豆乳/木綿豆腐/米みそ/きな粉	たまねぎ/にんじん/れんこん/こまつな/生しいたけ/納豆
18水	豆腐ブレッド ミートオムレツ コロコロサラダ 洋風スープ パイン	牛乳 栗ご飯 幼)いりこ	豆腐ブレッド/調合油/マヨネーズ(エッグケア)/精白米/日本ぐり(甘露煮)/ごま	牛乳/卵/豚ひき肉/大豆水煮	たまねぎ/きゅうり/にんじん/コーン缶/納豆/パイ缶
19木	ご飯 鮭の西京焼き ネバネバサラダ すまし汁 グレープフルーツ	牛乳 コーンマヨトースト	精白米/三温糖/上白糖/ごま油/白玉麩/食パン/マヨネーズ(エッグケア)	牛乳/鮭/米みそ	乾燥わかめ/だいこん/トマト/オクラ/なめこ/糸みつば/グレープフルーツ/コーン缶
20金	ご飯 鶏のナポリ焼き スパゲッティサラダ オニオンスープ オレンジ	牛乳 スイートポテト	精白米/調合油/マヨネーズ(エッグケア)/スパゲッティ/さつまいも/三温糖/バター/ごま	牛乳/鶏もも肉/クリーム(乳脂肪)/卵	青ピーマン/たまねぎ/にんじん/きゅうり/コーン缶/納豆
24火	きのこカレーライス レーズンサラダ 乳)パイ(幼)バナナ	牛乳 マカロニきなこ	精白米/さつまいも/調合油/上白糖/マカロニ	牛乳/豚こま肉/豆乳ホイップ/きな粉	えのきたけ/ぶなしめじ/にんじん/たまねぎ/グリーンピース(冷凍)/りんご/キャベツ/きゅうり/干しぶどう/パイ缶/バナナ
25水	ご飯 麻婆豆腐 大豆のサラダ 中華風スープ グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	精白米/調合油/上白糖/片栗粉/ごま油/マヨネーズ(エッグケア)/ソフトビスケット	牛乳/豚ひき肉/木綿豆腐/米みそ/大豆水煮/豚ロースハム	にんにく/しょうが/たまねぎ/根深ねぎ/生しいたけ/なら/にんじん/きゅうり/キャベツ/りよくとうもろし/乾燥わかめ/グレープフルーツ
26木	ご飯 たらこの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 ブロッコリー 豆乳味噌汁 オレンジ	牛乳 チキンライス	精白米/塩こうじ/三温糖/調合油	牛乳/すけとうだら/ゆで小豆缶詰/調製豆乳/米みそ/鶏もも/こま切れ肉	かぼちゃ/ブロッコリー/キャベツ/にんじん/ぶなしめじ/たまねぎ/納豆/グリーンピース(冷凍)
27金	ご飯 鶏の照り焼き 大根サラダ 味噌汁 パイ	ヨーグルト せんべい	精白米/調合油/ごま油/ごま/せんべい	牛乳/鶏もも肉/米みそ/カップヨーグルト	だいこん/にんじん/きゅうり/なめこ/たまねぎ/パイ
30月	ご飯 鶏大根 和風サラダ チーズ 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ツナチャーハン	精白米/調合油/上白糖/ごま油	牛乳/鶏ももこま切れ肉/スティックチーズ/米みそ/ツナ	だいこん/にんじん/いんげん/キャベツ/りよくとうもろし/きゅうり/乾燥わかめ/なす/たまねぎ/グレープフルーツ/根深ねぎ/こまつな

★おたのしみ給食

※2歳児クラスまでのお子様には午前おやつを提供します。

※仕入れ状況によって献立が変わることがあります。

※午後おやつに飲料の記載がない時は麦茶を提供します。



＜栄養価＞

未満児

以上児

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
498kcal	20.8g	17.3g	246mg	1.5g
592kcal	23.9g	19.2g	236mg	1.7g