



献立表

日付	献立	10時おやつ	材 料 名				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			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		
2 (月)	菜めし(人参入り) 厚揚げのカレー煮 ブロッコリーのおかか和え 大根のみそ汁 オレンジ	牛乳	米、○水あめ、○てんさい糖、油、片栗粉、てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、生揚げ、鶏もも皮なし1cm角、○きな粉、米みそ、かつお節	オレンジ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、こまつな、わかめ	しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 きな粉棒 たべっ子豆腐	488.2(449.1) 22.6(21.2) 15.8(16.3) 2.0(1.7)
3 (火)	ロールパン 鶏のバーベキューソース ポパイサラダ 卵とコーンのスープ パイン缶	牛乳	ロールパン、○小麦粉、○バター、片栗粉、○砂糖、油、マヨネーズ、てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、卵、ベーコン、○卵	パイン缶、ほうれんそう、クリームコーン缶、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、りんご、にんじん、ねぎ、しょうが、ごま、レモン、にんにく	酒、しょうゆ、食塩、洋風スープ	牛乳 プレーンクッキー	527.7(480.7) 22.3(21.0) 23.4(22.4) 1.9(1.6)
4 (水)	麦ごはん さわらの西京焼き 人參フライ 小松菜納豆和え すまし汁(きのこ)	牛乳	米、押麦、パン粉、小麦粉、油、○グラニュー糖、てんさい糖	◎牛乳、さわら、納豆、米みそ、○ゼラチン	○りんごジュース、○バナナ、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、あおのり	みりん、しょうゆ、食塩	フルーツポンチ (りんごジュース入り)	422.6(396.6) 17.1(16.8) 9.7(11.4) 1.3(1.1)
5 (木)	ハヤシライス 春雨サラダ(ハム) 中華コーンスープ なし	牛乳	米、○焼きそばめん、はるさめ、ごま油、片栗粉、○油、油、てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉、○豚肉、卵、ハム	たまねぎ、なし、クリームコーン缶、トマト、カットトマト缶、にんじん、きゅうり、○キャベツ、えのきたけ、○もやし、○にんじん	ハヤシルウ、りんご酢、○中濃ソース、しょうゆ、食塩、中華スープ	牛乳 ソース焼きそば	539.7(490.3) 20.6(19.6) 17.1(17.3) 1.7(1.5)
6 (金)	しめじごはん ぎせい豆腐 磯辺さつまいも お麩のみそ汁	牛乳	米、さつまいも、○食パン、米粉、油、砂糖、小町ふ、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、豆腐、卵、豚肉、鶏肉、米みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、○ブルーベリージャム、グリーンピース、干ししいたけ、あおのり	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ジャムサンド (ブルーベリー)	548.5(497.3) 20.1(19.2) 18.2(18.2) 2.2(1.8)
9 (月)	ごはん 鶏肉のキャロット焼き ひじきの炒め煮 豆腐みそ汁 パナナ	牛乳	米、○小麦粉、マヨネーズ、○油、○片栗粉、油、てんさい糖、○てんさい糖、○ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、豆腐、○ツナ、米みそ、ツナ、油揚げ	バナナ、にんじん、だいこん、○にんじん、○にら、たけのこ、ひじき、グリーンピース	酒、○しょうゆ、しょうゆ、○りんご酢、食塩、○食塩	牛乳 チヂミ	612.8(548.8) 21.9(20.7) 27.2(25.4) 2.0(1.7)
10 (火)	メキシカンピラフ 大根サラダ オニオンスープ 元気ヨーグルト	牛乳	米、○ロールパン、マヨネーズ、○油、油、○砂糖、てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、ツナ、鶏肉、ウインナー、○脱脂粉乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、だいこん、チンゲンサイ、きゅうり、ピーマン、しめじ、レモン果汁、ごま、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、酒、食塩、しょうゆ、洋風スープ、カレー粉	牛乳 ミルク揚げパン	541.5(482.0) 18.0(17.0) 20.8(19.7) 1.8(1.5)
11 (水)	わかめごはん かれいのカレー風味揚げ 麻婆はるさめ わんだんスープ オレンジ	牛乳	米、○さつまいも、○てんさい糖、はるさめ、油、片栗粉、ワントンの皮、○バター、ごま油	○牛乳、◎牛乳、からすがれい、豚肉、○脱脂粉乳	オレンジ、もやし、ねぎ、コーン、えのきたけ、にんじん、ごま、干ししいたけ、しょうが、わかめ、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、中華スープ、カレー粉	牛乳 カカオボール	547.8(496.8) 20.5(19.5) 15.4(15.9) 1.8(1.5)
12 (木)	しょうゆ油ラーメン 小松菜入り真珠蒸し 紫の野菜ゼリー	牛乳	中華めん、○米、もち米、片栗粉、てんさい糖、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚肉、ゼラチン、○かつお節	野菜生活 紫の野菜、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン、ねぎ、にら、しょうが、干ししいたけ、にんにく	しょうゆ、酒、○しょうゆ、食塩、中華スープ	牛乳 おかかおにぎり	656.3(583.6) 27.3(25.0) 14.2(15.0) 2.4(2.1)
13 (金)	手作りふりかけごはん さばのおろし煮 人参のシリシリ じゃが芋のみそ汁(わかめ)	牛乳	米、○小麦粉、じゃがいも、○黒砂糖、砂糖、○油、油、てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、さば、○豆腐、米みそ、豚肉、煮干し粉	だいこん、にんじん、たまねぎ、しらたき、○干しぶどう、ごま、しょうが、わかめ、あおのり	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 黒糖蒸しパン	523.7(477.5) 20.9(19.9) 16.0(16.5) 1.9(1.6)
17 (火)	ドライカレー キャベツの胡麻マヨネーズあえ わかめスープ(コーン) ヨーグルトソースかけ	牛乳	○さつまいも、米、○てんさい糖、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油、コーンスターチ	○牛乳、◎牛乳、ヨーグルト、豚肉、ちくわ、○生クリーム、○卵	キャベツ、たまねぎ、みかん果汁、みかん缶、パイン缶、にんじん、カットトマト缶、コーン、ピーマン、ねぎ、ごま、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩、○本みりん、中華スープ、カレー粉、フィヨン	牛乳 スイートポテト	588.2(529.1) 18.5(18.0) 19.2(19.0) 1.7(1.5)
18 (水)	ごはん 鶏の西京焼き 大根のそぼろ煮 むらくも汁 パナナ	牛乳	米、○ホットケーキ粉、○油、片栗粉、○てんさい糖、てんさい糖、油	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、豆腐、○ウインナー、卵、米みそ、○調整豆乳	バナナ、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、いんげん	本みりん、しょうゆ、○ケチャップ、食塩	牛乳 ミニアメリカンドック	580.5(522.9) 21.7(20.5) 22.9(22.0) 1.7(1.5)
19 (木)	ゆかりごはん 豆腐と青菜のチャンプルー かぼちゃのごま和え 大根となめこのみそ汁	牛乳	米、○コーンフレーク、○バター、油、てんさい糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豆腐、卵、豚肉、米みそ	かぼちゃ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、なめこ、こまつな、ごま	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳 マシュマロフレーク	570.5(515.0) 20.1(19.2) 21.8(21.1) 2.2(1.8)
20 (金)	五目鶏飯 松風焼き はるさめともやしのソテー 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	牛乳	米、○小麦粉、はるさめ、○てんさい糖、○バター、パン粉、てんさい糖、○砂糖、油、ごま油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、豆腐、○卵、油揚げ、米みそ	オレンジ、にんじん、○バナナ、ねぎ、もやし、コーン、ごぼう、グリーンピース、にら、干ししいたけ、ごま、わかめ、○レモン	しょうゆ、みりん、食塩、本みりん、酒	牛乳 バナナケーキ	590.2(521.0) 23.5(21.5) 19.9(19.0) 2.3(1.9)
24 (火)	食パン かぼちゃコロッケ マカロニサラダ 野菜スープ(キャベツ) あんず缶	牛乳	食パン、○米、○もち米、マカロニ、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉、○砂糖、○てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉、ツ、○きな粉	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、あんず缶、きゅうり、えのきたけ、コーン、○ごま	中濃ソース、ケチャップ、食塩、洋風スープ、○食塩	牛乳 二色おはぎ	632.1(566.6) 20.2(19.4) 24.7(23.4) 2.1(1.8)
25 (水)	ごはん 鮭のみそマヨ焼き ささみサラダ 白菜ときのこのスープ	牛乳	○じゃがいも、米、○油、マヨネーズ、てんさい糖、油、ごま油	○ミルージュ、◎牛乳、さけ、鶏肉、米みそ	はくさい、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、たまねぎ、ごま、○あおのり	りんご酢、しょうゆ、食塩、洋風スープ、○食塩	ミルージュ フレンチフライ	485.9(435.5) 19.7(18.2) 16.2(16.6) 1.6(1.3)
26 (木)	ナポリタン(ひき肉) コールスローサラダ 野菜スープ(レタス)	牛乳	スパゲティ、○米、じゃがいも、油、○油、てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉、鶏肉、ハム	たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、キャベツ、トマトピューレ、マッシュルーム缶、みかん缶、ピーマン、○あおのり	ケチャップ、○しょうゆ、りんご酢、食塩、洋風スープ	牛乳 焼おにぎり	509.2(465.9) 22.1(20.8) 17.0(17.3) 1.9(1.7)
27 (金)	カレーライス ブロッコリーサラダ わんだんスープ りんごゼリー	牛乳	米、じゃがいも、○食パン、押麦、○マヨネーズ、ワントンの皮、てんさい糖、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、ハム、○チーズ、脱脂粉乳、ゼラチン	りんごジュース、ブロッコリー、たまねぎ、○コーン、にんじん、しめじ、コーン、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが	カレールウ、りんご酢、食塩、しょうゆ	牛乳 コーンチーズトースト	544.5(494.1) 21.9(20.7) 17.9(18.0) 2.1(1.8)
30 (月)	ごはん チンジャオロース かぼちゃの甘煮 中華スープ(にら卵) オレンジ	牛乳	米、○マカロニ、○てんさい糖、○黒砂糖、油、片栗粉、てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉、卵、○きな粉	オレンジ、かぼちゃ、たけのこ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、にら、しらたき、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、中華スープ、○食塩	牛乳 マカロニきなこ (黒蜜ソース)	498.0(456.9) 20.8(19.8) 12.9(14.0) 1.4(1.2)



【2024年の十五夜は、9月17日です】
十五夜とは、一年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら収穫に感謝する行事です。
(十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれています。保育園ではおやつに「スイートポテト」がです)
古くから伝わるお月見の3つの風習 1、すすきを飾る 2、月見団子をお供える 3、農作物のお供えをする

【朝ごはんを食べよう!】

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ご飯を食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ご飯を食べないとぼーっとしてケガにつながったり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう!!



※3歳未満は午前中に牛乳を提供します。 ※献立の内容が変更する場合があります。
※事前に献立を確認し、給食で初めて口にするものがないようにお願いします。

給与栄養目標量	エネルギー	547 (475)
	たんぱく質	17.8 (15.4)
平均給与所要量	脂質	17.0 (14.8)
	食塩相当量	1.7 (1.6)
平均給与所要量	エネルギー	548 (495)
	たんぱく質	21.1 (19.9)
平均給与所要量	脂質	18.4 (18.3)
	食塩相当量	1.9 (1.6)