



2024年 9月度 <昼食>

※都合により献立の一部変更する場合がありますのでご了承ください
 ※記載してある栄養価は朝食とおやつを足したものです
 ※記載してある食料は朝食とおやつです
 ※0.1.2歳児のみ状況に応じて午前おやつが付きま
 ※満足メニューは、下に記入していますのでご確認ください

日付	主食	おかず	エネルギー たんぱく質 カルシウム/塩分 ()は未満児	材 料 名			(〇は午後おやつ)	おやつ
				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		
2月	ごはん	回鍋肉 かぼちゃの甘煮 わかめスープ	543.0(411.2) 19.2(14.6) 218(170) 1.6(1.2)	五分つき米、三温糖 油、片栗粉、白ごま ごま油、〇五分つき米 〇油、〇三温糖	〇牛乳、豚肉、絹ごし豆腐 米みそ、〇油揚げ 〇ひじき、カットわかめ	キャベツ、かぼちゃ、にんじん ねぎ、ピーマン しょうが、〇にんじん	しょうゆ、食塩、酒 鶏がらだし 〇しょうゆ	牛乳 ひじきごはん
3火	ごはん	肉豆腐 ブロッコリーのごま和え みそ汁	533.3(403.9) 22.9(17.4) 293(227) 1.6(1.2)	五分つき米、三温糖 〇食パン 〇バター、〇三温糖	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉 〇卵、米みそ、こんぶ(だし用)	ブロッコリー、たまねぎ キャベツ、にんじん、しめじ えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酒、みりん	牛乳 ホットケーキ
4水	ごはん	さばの塩焼き 小松菜の納豆和え みそ汁 オレンジ	549.4(415.9) 25.9(19.6) 270(209) 1.7(1.3)	五分つき米、油 〇食パン 〇いちごジャム・低糖度	〇牛乳、さば、挽きわり納豆 生揚げ、米みそ、かつお節	オレンジ、こまつな だいこん、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、食塩	牛乳 いちごジャムサンド
5木	スパゲティ ナポリタン	ツナとひじきのサラダ 塩麹スープ	524.4(397.3) 22.3(16.9) 196(154) 2.0(1.5)	スパゲティ、塩こうじ マヨネーズ、バター、油 三温糖、〇五分つき米	〇牛乳、鶏肉、ツナ水煮缶 ペーコン、粉チーズ ひじき、〇炊き込みわかめ	たまねぎ、キャベツ にんじん、ほうれんそう ピーマン、しめじ	ケチャップ ウスターソース しょうゆ	牛乳 わかめごはん
6金	ごはん	鶏肉の梅し焼き 切り昆布とじゃがいもの煮物 みそ汁	510.0(386.4) 21.0(16.0) 249(194) 2.1(1.6)	五分つき米、油、三温糖 〇小麦粉、じゃがいも 〇三温糖、〇油	〇牛乳、鶏肉、さつま揚げ 米みそ、刻みこんぶ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ こまつな、切り干しだいこん うめ干し、しそ、〇にんじん	かつお・昆布だし汁 みりん、酒、しょうゆ 〇ペーキングパウダー	牛乳 にんじんケーキ
7土	ごはん	厚揚げと野菜の中華炒め キャベツのゆかり和え みそ汁	524.7(397.4) 20.9(15.9) 251(195) 1.4(1.1)	五分つき米、じゃがいも 焼ふ、ごま油 片栗粉、〇あんぱん	〇牛乳、豚肉、生揚げ、米みそ	キャベツ、にんじん たまねぎ、ピーマン	かつおだし汁 しょうゆ、酒 鶏がらだし しそふりかけ	牛乳 あんぱん
9月	ごはん	鶏のから揚げ 三色野菜ののり和え みそ汁	575.2(435.2) 20.9(15.9) 216(169) 1.6(1.2)	五分つき米、片栗粉、油 〇五分つき米、〇バター	〇牛乳、鶏肉、米みそ 油揚げ、焼きのり	キャベツ、こまつな、たまねぎ しょうが、にんじん、なす 〇たまねぎ、〇にんじん 〇ピーマン、〇ブルーベリー(乾)	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 みりん、〇コンソメ 〇カレー粉、〇食塩	牛乳 カレーピラフ ブルーベリー
10火	ごはん	豚肉と豆腐のチャンプルー さつまいもの甘煮 みそ汁	534.8(405.0) 20.4(15.5) 238(183) 1.5(1.2)	五分つき米、油 さつまいも、〇三温糖 〇クラッカー、三温糖	〇牛乳、木綿豆腐 豚肉、卵、もずく 米みそ、かつお節	〇オレンジ濃縮果汁、にら たまねぎ、にんじん、なめこ 万能ねぎ、〇かんでん(粉)	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩	牛乳 オレンジゼリー クラッカー
11水	ごはん	鮭のパン粉焼き もやしとピーマンの塩昆布和え みそ汁	540.0(409.0) 24.9(18.7) 253(201) 1.6(1.2)	五分つき米、じゃがいも 〇ホットケーキ粉、〇白ごま 〇三温糖、パン粉、〇油 オリーブ油、ごま油、白ごま	〇牛乳、さけ、粉チーズ 〇絹ごし豆腐、こんぶ(だし用) 米みそ、〇きな粉、塩こんぶ	もやし、たまねぎ、ピーマン にんじん、ハセリ粉	かつお・昆布だし汁 酒、食塩、〇食塩	牛乳 豆腐トナツ
12木	ハヤシライス	大根とハムのサラダ 豆苗のスープ	619.5(468.5) 23.1(17.5) 197(155) 1.8(1.4)	五分つき米、小麦粉 バター、マヨネーズ、油 三温糖、〇五分つき米	〇牛乳、豚肉、木綿豆腐 ハム、粉チーズ、〇あおのり	たまねぎ、だいこん、しめじ トウモロコシ(芽ばえ)、きゅうり にんじん、ホルトマ佐詰、コン缶	ケチャップ、コンソメ ウスターソース、酢、食塩 しょうゆ、〇食塩	牛乳 青のりおにぎり
13金	ごはん	さわらの竜田揚げ きゅうりとトマトのサラダ みそ汁	536.8(406.5) 21.7(16.5) 184(145) 1.5(1.1)	五分つき米、片栗粉、油 焼ふ、三温糖 オリーブ油、〇五分つき米 〇油、〇ごま油	〇牛乳、さわら、米みそ カットわかめ、〇かまぼこ 〇卵、〇豚ひき肉	トマト、きゅうり、キャベツ ほうれんそう、しょうが、〇ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酢、酒 みりん、〇しょうゆ 〇鶏がらだし	牛乳 おやつチャーハン
14土	焼きうどん	中華ブロッコリー みそ汁	453.8(344.3) 21.0(15.9) 221(173) 1.6(1.2)	ゆでうどん、ごま油 じゃがいも、油 〇五分つき米、〇白ごま	〇牛乳、豚肉、米みそ 高野豆腐、かつお節	ブロッコリー、キャベツ にんじん、たまねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、酢、〇食塩	牛乳 ごま塩おにぎり
17火	マーボー丼	小松菜ともずくの和え物 コンと卵のスープ	599.0(453.2) 26.5(20.1) 321(248) 1.9(1.4)	五分つき米、油、三温糖 片栗粉、ごま油 〇ホットケーキ粉、〇油 〇白ごま、〇黒ごま	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 鶏ささ身、卵、もずく、米みそ 〇卵、〇チーズ	クリームコーン缶、たまねぎ こまつな、にんじん ねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、みりん、酢 鶏がらだし、酒、食塩	牛乳 ごまチーズホットケーキ
18水	ごはん	あじフライ 大根の梅おおか和え みそ汁	525.8(398.3) 21.9(16.7) 262(203) 1.7(1.3)	五分つき米、パン粉 小麦粉、油、三温糖 〇さつまいも	〇牛乳、あじ、生揚げ 卵、米みそ、かつお節	だいこん、かぼちゃ、たまねぎ きゅうり、にんじん、うめ干し	かつお・昆布だし汁 ウスターソース 酒、食塩	牛乳 ふかしいも
19木	レバー入り カレーライス	コールスローサラダ バナナ	590.5(446.9) 18.9(14.4) 191(150) 1.3(1.0)	五分つき米、じゃがいも 油、マヨネーズ、バター 三温糖、〇クラッカー 小麦粉、〇三温糖	〇牛乳、豚肉、豚レバー ツナ水煮缶	〇ぶどう濃縮果汁、たまねぎ キャベツ、バナナ にんじん、〇かんでん(粉)	ケチャップ、酒、しょうゆ ウスターソース、酢、食塩 カレー粉、コンソメ	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー
20金	ごはん	鶏肉のレモン焼き 小松菜とツナの塩昆布和え みそ汁	473.2(358.9) 22.0(16.7) 223(174) 1.6(1.2)	五分つき米 〇じゃがいも、〇油 油、白ごま、ごま油	〇牛乳、鶏肉、ツナ水煮缶 米みそ、高野豆腐、塩こんぶ こんぶ(だし用)、〇あおのり	かぼちゃ、もやし、こまつな にんじん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 〇食塩	牛乳 焼きポテト
21土	ごはん	鶏肉とピーマンの炒め ポテトサラダ みそ汁	568.3(430.1) 21.2(16.1) 192(151) 1.3(1.0)	五分つき米、じゃがいも マヨネーズ、ごま油、三温糖 〇五分つき米、〇三温糖	〇牛乳、鶏肉 木綿豆腐、米みそ、〇きな粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、コーン缶、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、酒、酢 食塩、〇食塩	牛乳 きなこおにぎり
24火	ごはん	肉じゃが 小松菜とちくわのナムル みそ汁	509.4(385.9) 20.7(15.7) 239(186) 1.6(1.2)	五分つき米、三温糖、油 じゃがいも、白ごま、ごま油 〇五分つき米、〇三温糖	〇牛乳、豚肉、ちくわ、米みそ カットわかめ、〇あずき(乾)	たまねぎ、こまつな にんじん、しめじ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 鶏がらだし 〇食塩	牛乳 彼岸・おはぎ
25水	ごはん	さわらのカレー粉揚げ ころもサラダ みそ汁	580.7(439.4) 19.6(14.9) 186(146) 1.3(1.0)	五分つき米、じゃがいも、油 オリーブ油、三温糖、片栗粉 〇小麦粉、〇油、〇三温糖	〇牛乳、さわら、米みそ 油揚げ、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん きゅうり、コーン缶	かつお・昆布だし汁 酢、酒、しょうゆ カレー粉、食塩	牛乳 ちんすこう
26木	親子丼	ブロッコリーのおかか和え なめこ汁	560.0(423.8) 27.2(20.6) 218(170) 1.7(1.3)	五分つき米、三温糖 〇じゃがいも、〇油 〇パン粉、〇小麦粉	〇牛乳、鶏肉、木綿豆腐 卵、米みそ、かつお節 〇ツナ水煮缶	ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ にんじん、なめこ、〇コーン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 〇食塩	牛乳 おやつコロツケ
27金	ごはん	さばの塩こうじ焼き ひじき煮 みそ汁 りんご	545.5(413.1) 22.9(17.4) 295(228) 1.9(1.4)	五分つき米、油、〇油 塩こうじ、三温糖、〇小麦粉 〇さつまいも、〇三温糖	〇牛乳、さば、生揚げ、米みそ だし水煮、さつま揚げ ひじき、こんぶ(だし用)	りんご、キャベツ にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん 〇ペーキングパウダー	牛乳 さつまいも蒸しばん
28土	ごはん	肉豆腐 春雨サラダ みそ汁	544.8(412.5) 20.5(15.6) 218(171) 1.6(1.2)	五分つき米、はるさめ、焼ふ 三温糖、ごま油 〇五分つき米、〇白ごま	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉 米みそ、カットわかめ	たまねぎ、キャベツ にんじん、しめじ、しょうが	かつおだし汁、酢 しょうゆ、酒、みりん 〇しそふりかけ	牛乳 ゆかりおにぎり
30月	ごはん	豚肉となすのみそ炒め かぼちゃの甘煮 すまし汁	557.3(421.9) 25.2(19.1) 267(207) 1.6(1.2)	五分つき米、三温糖 〇五分つき米、油	〇牛乳、豚肉、木綿豆腐 米みそ、カットわかめ 〇かつお節、〇いわし(煮干し)	かぼちゃ、なす、キャベツ にんじん、たまねぎ、〇うめ干し	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 みりん、食塩	牛乳 うめおにぎり かみかみ小魚
遠足	おにぎり (海苔しお) (ゆかり)	鶏肉のごま唐揚げ ゆで野菜 蒸かし芋 オレンジ	694.0(528.3) 24.6(18.8) 518(408) 0.9(0.7)	五分つき米、さつまいも 片栗粉、油、白ごま 〇ビスケット	〇牛乳、〇カルシウムヨーグルト 鶏肉、焼きのり	オレンジ、ブロッコリー にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、みりん しそふりかけ、食塩	牛乳 カルシウムヨーグルト ビスケット

給与栄養目標量(4~10月) 1~2歳児 エネルギー428kcal / たんぱく質17.7g / カルシウム203mg / 食塩相当量1.4g 3~5歳児 エネルギー585kcal / たんぱく質24.1g / カルシウム270mg / 食塩相当量1.6g