

# 9月 献立表

2024年

一の割自然保育園・以上児

日付	曜日	昼食	食 材	午後のおやつ	1人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	御飯/味噌汁 塩からあげ/春雨炒め	精白米/ほうれん草・白菜・人参 鶏肉/春雨・玉ねぎ・人参・ピーマン	のり塩バターポテト 麦茶	473	14.3
3	火	御飯/コンソメスープ さばとグリーンピースのトマト煮/コールスローサラダ	精白米/わかめ・玉ねぎ・えのき さば・小麦粉・カレー粉・グリーンピース・トマト缶/キャベツ・胡瓜・人参	米粉の人参蒸しパン ほうじ茶	493	13.8
4	水	胚芽御飯/味噌汁 肉じゃが/大根の浅漬け	精白米・胚芽米/キャベツ・もやし 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・椎茸/大根・人参・胡瓜	ミルクゼリー 麦茶	431	15.2
5	木	御飯/味噌汁 厚揚げと人参の卵チャンプルー/塩昆布マヨ和え	精白米/麩・小松菜・玉ねぎ 厚揚げ・人参・卵・かつお節/ブロッコリー・もやし・人参・塩昆布・マヨドレ	南瓜のクリームチーズ和え ほうじ茶	438	14.8
6	金	バター醤油スパゲティ/豆腐のスープ ツナサラダ/バナナ	スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・人参・えのき・ほうれん草・バター・のり/豆腐・大根・長葱 ツナ・白菜・人参/バナナ	ごま塩おにぎり 麦茶	505	19.8
9	月	ひじき入りとうもろこし御飯/味噌汁 あじの生姜風味あんかけ/信田和え	精白米・コーン・ひじき・バター/なす・玉ねぎ・人参 あじ/キャベツ・チンゲン菜・人参・油揚げ	小松菜ときなこの米粉マフィン ほうじ茶	432	19
10	火	むぎ御飯/もやしと納豆の味噌汁 鶏肉のさっぱり煮/じゃが金平	精白米・押し麦/もやし・納豆・万能ねぎ 鶏肉/じゃがいも・人参・ピーマン・ごま	焼きおにぎり 麦茶	466	18.2
11	水	御飯/ミネストローネ きのこほうれん草のキッシュ風/スティックサラダ	精白米/キャベツ・玉ねぎ・マカロニ・トマト缶・パセリ 卵・しめじ・ほうれん草・玉ねぎ・牛乳・バター・チーズ/大根・胡瓜・人参・レモン汁・マヨドレ	ふかしいも ほうじ茶	435	12.4
12	木	御飯/すまし汁 豚肉のブルコギ風/梅肉和え	精白米/厚揚げ・白菜・椎茸 豚肉・玉ねぎ・人参・にら・ごま/もやし・ブロッコリー・人参・ねり梅	フルーツミックスゼリー/せんべい 麦茶	431	15.7
13	金	炊き込み御飯/中華スープ 豆腐のかにあんかけ/チョレギ風サラダ	精白米・鶏挽肉・ごぼう・人参/わかめ・大根 豆腐・かにかま・玉ねぎ・チンゲン菜・えのき/キャベツ・胡瓜・人参・のり	ぺったんこ焼 ほうじ茶	466	15.1
17	火	お月見キーマカレー ブロッコリーサラダ/梨	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・カレールー・うすら卵 ブロッコリー・白菜・人参/梨	ココアミルクゼリー 麦茶	452	15.6
18	水	御飯/味噌汁 鶏肉のガーリック焼き/大根とわかめのサラダ	精白米/豆腐・じゃがいも・万能ねぎ 鶏肉/大根・人参・わかめ	レモンクッキー ほうじ茶	452	16.2
19	木	御飯/味噌汁 豚肉とさつまいものきんぴら/おかか和え	精白米/キャベツ・玉ねぎ・しめじ 豚肉・さつまいも・人参・ごま/ほうれん草・もやし・人参・かつお節	きなこおはぎ 緑茶	527	17.7
20	金	にんじん御飯/味噌汁 かれの香味焼き/南瓜のミルクそぼろ煮	精白米・人参/白菜・小松菜・油揚げ かれい/南瓜・豚挽肉・牛乳	シューアイス/せんべい 麦茶	422	18.9
24	火	むぎ御飯/味噌汁 鶏肉の青のりマヨ焼き/納豆和え	精白米・押し麦/麩・チンゲン菜・玉ねぎ・人参 鶏肉・マヨネーズ・青のり/納豆・キャベツ・人参	ブランフレークのヨーグルト和え ほうじ茶	445	20.2
25	水	赤飯/味噌汁 さばのごま焼き/高野豆腐と大根の煮物	精白米・もち米・小豆・ごま/なめこ・ほうれん草・白菜 さば・ごま/高野豆腐・大根・人参・椎茸	バナナケーキ 緑茶	538	18.5
26	木	御飯/味噌汁 レバにら炒め/あっさりポテトサラダ	精白米/わかめ・大根・玉ねぎ 豚レバー・にら・もやし/じゃがいも・胡瓜・人参	ゆかりおにぎり 麦茶	544	17.2
27	金	胚芽御飯/春雨スープ 豆腐と桜海老のふわふわ焼き/野菜と卵のナムル	精白米・胚芽米/春雨・もやし・人参 豆腐・はんぺん・小エビ・万能ねぎ/白菜・小松菜・人参・卵・ごま	非常食お菓子 ほうじ茶	489	13.2
30	月	御飯/すまし汁 鶏肉の味噌バター焼き/根菜の炒り煮	精白米/えのき・ほうれん草・玉ねぎ 鶏肉・バター/大根・人参・ごぼう・さつま揚げ	ごはん入りお好み焼き 麦茶	426	18.2

7	土	そぼろ丼 味噌汁	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・にら さつまいも・白菜		381	13.5
14	土	鶏じゃが丼 味噌汁	精白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし		334	12.9
21	土	麻婆丼 中華スープ	精白米・豆腐・豚挽肉・長葱・玉ねぎ・人参・にら・椎茸 大根・もやし		366	13.6
28	土	ポークカレー バナナ	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー バナナ		400	10.3

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。