

9月献立予定表

2024年

しんあい保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの	
2	月	ごはん キウイフルーツ スタミナ焼き肉 ひじきのナムル すまし汁	牛乳 ◎オレンジパン (防災食)	米、★焼☆、ごま油、油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、ひじき	たまねぎ、キウイフルーツ、もやし、にんじん、しめじ、にら	牛乳
3	火	ごはん さつまいもと鶏肉の揚げ煮 キャベツのごま酢和え みそ汁	にゅうめん	米、さつまいも、干しそうめん、油、片栗粉、砂糖、小麦粉、すりごま	鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬、みそ、生わかめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	牛乳
4	水	麻婆茄子丼 ハンサンスー 豆腐スープ バナナ	フルーチェ	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、◎錦糸卵、赤みそ、★ハム	バナナ、なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、にら、しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳
5	木	ごはん さばのみそ煮 (いちご・もも組：ミニゼリー) うの花煮 けんちん汁	牛乳 かぼちゃのケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、ごま油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、おから、鶏ひき肉、みそ	なし、にんじん、だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ、しょうが	牛乳
6	金	スパゲティきのこミートソース コールスローサラダ 冬瓜のスープ オレンジ	麦茶 ゆうやけおにぎり	スパゲティ、米、★卵不使用マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、★ベーコン、チーズ、しらす干し	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、とうがん、トマト、ビュレ、しめじ、コーン缶、しいたけ、セロ	カルシウム
7	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、★なると、生わかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、いんげん、コーン缶	牛乳
9	月	ごはん キウイフルーツ 親子焼き いんげんのカレー天 みそ汁	牛乳 ブルーベリージャムサンド	米、ロールパン、ブルーベリージャム、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、◎卵、鶏もも肉、みそ	たまねぎ、キウイフルーツ、いんげん、なす、にんじん、グリーンピース(冷凍)	牛乳
10	火	ごはん バナナ 照り焼きハンバーグ 切干大根煮 みそ汁	牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、★パン粉、無塩バター、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、みそ、油揚げ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ	牛乳
11	水	食パン ヨーグルト 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ コーンスープ	麦茶 こんぶおにぎり	食パン、米、マーマレード、小麦粉、バター、砂糖、油	ヨーグルト(明治)、鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬、こんぶ佃煮	キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳
12	木	☆さくらんぼ職員イチオシ☆ キーマカレー チーズサラダ オレンジ	牛乳 クリスタルゼリー	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、だいす水煮、チーズ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン	カルシウム
13	金	ごはん ミニゼリー 鮭の紅葉焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳 やきいも	さつまいも、米、さといも、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、★焼☆	牛乳、さけ、鶏もも肉、みそ、生わかめ	たまねぎ、にんじん、れんこん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	牛乳
14	土	ハヤシライス キャベツのスープ バナナ	ジュース せんべい	米	豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	牛乳
16	月	敬老の日					

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの	
17	火	●十五夜● 三色丼 金時煮豆 豚汁	牛乳 お月見クレープ いちご・もも組：さつまいもと栗のタルト	米、さといも、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、◎錦糸卵、金時豆(乾)、豚肉(肩ロース)、みそ	ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳
18	水	ごはん 鰯のごま照り焼き 酢の物 みそ汁	牛乳 お子さまビール	米、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、ごま、ごま油	牛乳、さわか、ヨーグルト(無糖)、みそ、油揚げ、生わかめ	なし、きゅうり、だいこん、葉ねぎ、バナナ、しょうが	牛乳
19	木	★ぶどう組お楽しみ献立★ バナナヨーグルト 肉みそうどん ひじきサラダ かき玉汁	麦茶 きのこおにぎり	ゆでうどん、米、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、◎卵、赤みそ、ツナ油漬、ひじき	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、みかん缶、しいたけ、きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ、コーン缶	カルシウム
20	金	ごはん さつまいも 鶏ごぼうつくね 磯香浸し みそ汁	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、みそ、生わかめ、焼きのり	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、ごぼう、にんじん	牛乳
21	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい	米、片栗粉、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、赤みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳
23	月	振替休日(秋分の日)					
24	火	炊き込みごはん さつまいもコロッケ お浸し みそ汁	牛乳 フレンチトースト	冷凍さつまいも、米、食パン、★パン粉、油、小麦粉、砂糖、バター	牛乳、鶏もも肉、◎卵、★ハム、油揚げ、みそ、生わかめ、かつお節	ほうれんそう、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ	牛乳
25	水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき煮 鶏汁	牛乳 肉まん	米、砂糖、油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、油揚げ、ひじき	キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳
26	木	ごはん オレンジ 鶏の照焼き マカロニサラダ みそ汁	牛乳 プリン(卵不使用) 幼児：小魚	米、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、いわし(田作り)、油揚げ、生わかめ	オレンジ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳
27	金	みそラーメン 青のりポテトビーンズ バナナヨーグルト	麦茶 カルシウムおにぎり	★ゆで中華めん、米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、だいす水煮、豚ひき肉、★なると、しらす干し、あおのり	バナナ、キャベツ、みかん缶、もやし、たまねぎ、にんじん、ごまつな、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ	カルシウム
28	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい 白い風船	米、砂糖、★焼☆	◎卵、鶏もも肉、みそ	バナナ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、グリーンピース(冷凍)	牛乳
30	月	さつまいもごはん キウイフルーツ 豆腐のチーズ団子 三色ごま和え みそ汁	牛乳 ピザトースト	米、食パン、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、チーズ、とろけるチーズ、みそ、★ウィンナー、油揚げ、	たまねぎ、ほうれんそう、キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン	牛乳

献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。
お楽しみ献立はぶどう組の希望を入れました(太字)❖

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	521 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	20.0 g	カルシウム	183 mg
	脂質	15.4 g	ビタミンC	31 mg
	塩分	2.4 g	食物繊維	4.4 g

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。