	2024年09月 🔍			用人 <u>北</u>	12 (杉戸みちのこ	保育園(一般)
日付	献立	エネルギー たんぱく質		材 料 名			10時おやつ	3時おやつ
		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		0.140 ()
02 月	ツナサンド トマト煮込みハンバーグ			午乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶 (きはだ)、牛肉(肩ロース)	バナナ、玉葱、ホールトマト缶 詰、キャベツ、人参、焼きの	コンソメ、しょうゆ、食塩	きなこせんべい 麦茶	牛しぐれおにぎり 牛乳
	バナナ	18.6(14.0) 1.7(1.2)			り、しょうが			
03	ご飯	589.1(539.4)	米、じゃがいも、ホットケーキ ミックス、さつまいも、マヨネー	牛乳、生鮭、木綿豆腐、ツナ油漬缶、バター、米みそ(淡	いんげん(冷凍)、もやし、ホールコーン缶、ピーマン	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、こしょう	マシュマロ	お芋ケーキ
火	鮭のみそマヨネーズ焼き コーンポテト	24.9(21.6) 18.2(16.4)	ズ、小麦粉、油	色辛みそ)	人参、干しぶどう、カットわかめ		牛乳	牛乳
04	豆腐すまし汁(もやし・わかめ) ご飯	1.5(1.2) 527 1(472 9)	米、ホットケーキミックス、油、	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ水	チンゲンサイ、もやし、ピーマ	しょうゆ、中華だしの素、食	塩せんべい	人参蒸しパン
水	豚肉とピーマンの千切り炒め	21.5(19.2)	三温糖、片栗粉	煮缶、チーズ	ン、ゆで筍、ホールコーン 缶、人参、干しぶどう、焼きの	塩、こしょう	牛乳	牛乳
	チンゲン菜とツナの和え物 中華スープ	16.8(15.7) 1.6(1.3)			り、カットわかめ			
05 木	ご飯 たらの甘辛竜田あげ	586.9(519.8) 22.7(20.1)	米、さつまいも、片栗粉、三 温糖、油、黒砂糖	そ(淡色辛みそ)、油揚げ、き		かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ 牛乳	ミルクわらび餅 スキムココア
	さつま芋と刻み昆布の煮物	10.6(10.1)		な粉	しょうが、バナナ		1 75	, ,
06	<u>豆腐みそ汁</u> きのこご飯		米、ペンネ、三温糖、マヨ	豆乳、カルピス、生揚げ、牛	玉葱、人参、もやし、生椎 茸、胡瓜、レタス、トマト、しめ	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り	豆乳プディング
金	厚揚げチャンプルー ペンネサラダ	17.9(15.8) 15.7(15.5)	ネーズ、油、黒砂糖		耳、胡瓜、レダヘ、トマト、しめじ、えのきたけ、チンゲンサイ		牛乳	カルピス
07	トマトとレタスのスープサラダうどん	1.9(1.4)	干しうどん、米、じゃがいも、	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、	玉葱、トマト、胡瓜、レタス、人	しょうゆ 本みりん ケチャッ	塩せんべい	鮭おにぎり
土	じゃが芋の卵焼き	24.7(21.5)	マヨネーズ、油	ツナ水煮缶、生鮭、ベーコン、	参、枝豆(冷凍)、カットわかめ		牛乳	牛乳
	ヨーグルト	15.1(14.2) 4.1(3.4)						
09 月	ご飯 豚肉のみそ漬け	537.8(491.7) 20.6(19.4)	米、小麦粉、くりの甘露煮、ご ま油、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、こしあん (生)、卵、かまぼこ、米みそ	小松菜、玉葱、もやし、長 葱、人参、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	栗まんじゅう 牛乳
7,	小松菜とかまぼこのナムル	17.3(15.9)		(淡色辛みそ)			1 40	1 40
10	卵スープ カレーライス	1.8(1.4) 568.8(489.1)	米、じゃがいも、油、三温糖、		バナナ、玉葱、りんご濃縮果		せんべい	フルーツゼリー
火	豆腐サラダきのこのスープ	21.5(18.8) 14.3(14.2)	ごま油	ン、牛乳	汁、人参、トマト、えのきたけ、しめじ、胡瓜、もも缶(黄桃)、みかん缶、ホールコー	ソメ、食塩	牛乳	スキムココア
11	バナナ	2.2(1.8)	米 ホットケーキミックス じゃ	牛乳、さんま、豆乳、豚肉(肩	ン缶、パイン缶、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょう	деb.	LL+++ (A +++) 0 .
11 水	ご飯 さんまのおろし煮	007.1(001.1)		ロース)、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、	人参、大根、板こんにゃく、	ゆ、中華だしの素	クラッカー 牛乳	抹茶小倉蒸しパン 牛乳
	ビーフン炒め 豚汁	21.2(18.1) 1.7(1.4)		むきえび(冷凍)	しょうが			
12 木	ミートスパゲティ ブロッコリーのミモザサラ	515.0(466.9)	スパゲッティ、米、じゃがい も、マヨネーズ、油、小麦粉、	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム、しらす干し	玉葱、ブロッコリー、人参、 ホールトマト缶詰、オクラ、	ケチャップ、中濃ソース、コン ソメ、食塩	マシュマロ 牛乳	おにぎり(じゃこごま) 麦茶
· ·	オクラスープ	18.0(15.9)	ごま、三温糖、ごま油		マッシュルーム缶、ホールコーン缶、葉ねぎ、焼きのり		1.40	
13	さつま芋ごはん		みーガール 主事が 3店 デキーデ	牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏	胡瓜、だいこん皮つき・生、	かつお・昆布だし汁、食塩	しょうゆせんべい	ココアカップケーキ
金	カレイのムニエル(マヨソース) ささ身と胡瓜の塩昆布あえ	24.8(19.8) 16.9(14.4)	ネーズ、小麦粉、油、ごま、ご ま油	そ)、油揚げ、バター	玉葱、もやし、人参、長葱、 塩こんぶ		牛乳	牛乳
14	豆腐と大根のみそ汁	1.8(1.3)	※ 食パン マーガリン・ソフト	牛乳、鶏ひき肉、卵、木綿豆	バナナ ほうれん苣 ラのき	かつお・昆布だし汁、しょう	塩せんべい	キャン・ルン JV
土	すまし汁	21.1(17.9)	タイプ、三温糖、油	腐、きな粉	たけ、カットわかめ、しょうが	ゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	生乳	きなこサンド 牛乳
	バナナ	18.8(15.9) 2.0(1.6)						
17 火	うさぎご飯 クラッカーチキン	615.2(517.6) 21.3(18.4)	七分つき米、さつまいも、上 新粉、パン粉、三温糖、油、	豚肉(もも)、つぶしあん(砂糖	かぶ、人参、かぼちゃ、かぶ・ 葉、カットわかめ	チャップ、しょうゆ、本みりん、	麦ふぁー 牛乳	お月見団子カルピス
十五夜メニュー	さつま芋の煮物	8.7(10.0)	小麦粉	添加)、しらす干し、しょうゆ豆(煮豆)		食塩	1 40	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
18	すまし汁(かぶ・わかめ) ご飯	001.1(000.0)	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで あずき缶、きな粉、米みそ(淡		かつお・昆布だし汁、しょうゆ (うすくち)、しょうゆ	あんぱんマンビスケット	
水	豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) キャベツとじゃこの磯和え	22.1(19.5) 18.9(17.7)	まれていなりかり、個、個、こ	色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)、油揚げ	おのり	() 9 (6), (2)	牛乳	牛乳
19	みそ汁(さつま芋・だいこん) じゃこふりかけごはん	1.7(1.3) 506.1(480.0)	米、じゃがいも、小麦粉、三		ピーマン、玉葱、人参、葉ね	かつお・昆布だし汁、しょう	バナナ	チョコパウンドケーキ
木	赤魚の煮つけ	20.4(19.4)	温糖、片栗粉、油、ごま油	豆腐、卵、バター、しらす干し (半乾燥)、牛乳、かつお節、	ぎ、カットわかめ、しょうが、あ おのり、バナナ	ゆ、本みりん、食塩、ケチャップ	牛乳	牛乳
	ピーマンの肉詰め焼き すまし汁	18.8(18.3) 1.9(1.5)						
20 金	ご飯 鶏肉のカレーソテー	561.0(488.0) 23.4(19.7)	米、春雨、三温糖、油、小麦 粉、三温糖、ごま油	綿豆腐、ハム、きな粉、米み	長葱、胡瓜、ブロッコリー、なめこ、人参、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、カレー粉、食塩	塩せんべい 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
お彼岸	春雨サラダ なめこのみそ汁	17.2(14.8) 1.5(1.3)		そ(淡色辛みそ)				
21	冷やし中華	558.1(499.3)	生中華めん、米、天かす、 油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、鶏むね肉(皮付き)、ハム、むきえび		酢、しょうゆ、食塩	きなこせんべい	おにぎらずたぬき
土	ワンタン揚げ プリン	22.7(20.0) 18.5(17.6)		(冷凍)			牛乳	牛乳
24	ご飯	1.7(1.4) 509.4(451.9)	米、白玉粉、さつまいも、三	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、	人参、玉葱、小松菜、パセリ、		塩せんべい	あべかわもち
火	凍り豆腐とひき肉の煮物 さつま芋と豚肉の炒め物	22.7(19.2) 14.9(13.2)	温糖、片栗粉、油、ごま油	豚肉(もも)、凍り豆腐、きな 粉、あさり水煮缶	黒きくらげ、干椎茸	ゆ、みりん、食塩、コンソメ	牛乳	牛乳
0.5	アサリのスープ	1.7(1.4)	ゆでうどん、米、片栗粉、マヨ	生図 上年 強ます内/中よ	なし、玉葱、えのきたけ、長	しょうゆ、本みりん、食塩		10.1.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2
25 水	あんかけうどん 鮭のホイル焼き	471.8(414.3) 27.2(22.0)	やでうとん、木、万栗粉、マョネーズ、三温糖、ごま油	十乳、生鮭、鶏もも肉(反なし)、かつお節	なし、玉忽、えのさだけ、長 葱、ほうれん草、しめじ、人 参、ひじき	しょハツ、平のリル、艮塩	ビスコ(小麦胚芽入り 牛乳	おかかおにぎり 牛乳
	梨	10.5(11.9) 1.8(1.3)						
26 木	赤飯 チキンのチーズ焼き	560.1(445.2)	さつまいも、米、じゃがいも、 砂糖、マヨネーズ、油、ごま		玉葱、ホールコーン缶、マッ	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	スイートポテト 牛乳
誕生会	コーン入りマッシュポテト	19.3(16.9)		げ(乾)、米みそ(淡色辛み そ)、卵、豆乳、卵(黄)、無塩	シュルーム缶、人参、にんに		1 74	1 74
メニュー 27	みそ汁 ドライカレー	010.2(110.2)	米、ホットケーキミックス、じゃ	バター 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、	キャベツ、白菜、人参、玉葱、		ふがし	たまご蒸しパン
金	コールスロー スープ	20.3(17.1) 21.2(16.1)	がいも、二温糖、マヨネーズ、 油	卵、ヨーグルト(無糖)、ハム、 バター、粉チーズ	ホールコーン缶、トマトジュース缶、ピーマン、マッシュルーム缶、グリンピース(冷凍)、に		麦茶	牛乳
28	ソースかつ丼	1.5(1.2)	米、ホットケーキミックス、パン	牛乳、豚肉(ヒレ)、魚肉ソー	ム市、クリンピース(行保)、にんにく、しょうが バナナ、キャベツ、大根、長		ソフトサラダせんべい	アメリカンドッグ
土 土	実たくさん汁	21.5(18.6)	粉、油、三温糖、小麦粉	セージ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵			牛乳	牛乳
	バナナ	12.6(12.8) 1.7(1.4)						
30 月	ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ		さつまいも、米、小麦粉、油、三温糖、片栗粉、ごま油、ご	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、 鶏もも肉(皮付き)、米みそ	き、人参、大根、玉葱、しめ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん	カルシウムせんべい 牛乳	焼きいも 牛乳
	れんこんの金平みそ汁	17.4(16.0)	よ	(淡色辛みそ)	じ、えのきたけ、生椎茸			
<u> </u>	Int. C11	1.6(1.4)	1			I .	I.	1

	2024年09月			m/\ <u>-17</u>	X Y		脱圾 圭以	(1) アンルキー)
日付	献立	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	材料名	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ	3時おやつ
02 月	ツナサンド トマト煮込みハンバーグ バナナ	582.2(438.4) 23.4(16.9) 18.6(14.0)	食パン、米、じゃがいも、マヨドレ、パン粉、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)、牛肉(肩ロース)	バナナ、玉葱、ホールトマト缶 詰、キャベツ、人参、焼きの り、しょうが	コンソメ、しょうゆ、食塩	きなこせんべい 麦茶	牛しぐれおにぎり 牛乳
03 火	ご飯 鮭のみそマヨドレ焼き コーンポテト	1.7(1.2) 589.1(539.4) 24.9(21.6) 18.2(16.4)	米、じゃがいも、ホットケーキ ミックス、さつまいも、マヨド レ、小麦粉、油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、ツナ 油漬缶、バター、米みそ(淡 色辛みそ)		かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、こしょう	マシュマロ 牛乳	お芋ケーキ 牛乳
04 水	豆腐すまし汁(もやし・わかめ) ご飯 豚肉とピーマンの千切り炒め チンゲン菜とツナの和え物 中華スープ	1.5(1.2) 527.1(472.9) 21.5(19.2) 16.8(15.7) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ水 煮缶、チーズ	チンゲンサイ、もやし、ピーマン、ゆで筍、ホールコーン 缶、人参、干しぶどう、焼きのり、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	塩せんべい 牛乳	人参蒸しパン牛乳
05 木	デザスーク ご飯 たらの甘辛竜田あげ さつま芋と刻み昆布の煮物 豆腐みそ汁	1.6(1.3) 586.9(519.8) 22.7(20.1) 10.6(10.1) 1.8(1.4)	米、さつまいも、片栗粉、三 温糖、油、黒砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	だいこん皮つき・生、人参、いんげん(冷凍)、刻み昆布、 しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ 牛乳	ミルクわらび餅 スキムココア
06 金	きのこご飯 厚揚げチャンプルー ペンネサラダ	498.0(451.3) 17.9(15.8) 15.7(15.5)	米、ペンネ、三温糖、マヨドレ、油、黒砂糖	豆乳、カルピス、生揚げ、牛 乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、 ゼラチン、かつお節、	玉葱、人参、もやし、生椎 茸、胡瓜、レタス、トマト、しめ じ、えのきたけ、チンゲンサイ	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り 牛乳	豆乳プディング カルピス
07 土	トマトとレタスのスープ サラダうどん じゃが芋のお焼き ヨーグルト	1.9(1.4) 554.7(496.9) 24.7(21.5) 15.1(14.2) 4.1(3.4)	干しうどん、米、じゃがいも、 マヨドレ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ツナ 水煮缶、生鮭、ベーコン、	玉葱、トマト、胡瓜、レタス、人参、枝豆(冷凍)、カットわかめ		塩せんべい 牛乳	鮭 おにぎり 牛乳
09 月	ご飯 豚肉のみそ漬け 小松菜とかまぼこのナムル スープ	537.8(491.7) 20.6(19.4) 17.3(15.9) 1.8(1.4)	米、小麦粉、くりの甘露煮、ご ま油、三温糖、油、ごま	(生)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	葱、人参、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	栗まんじゅう 牛乳
10 火	カレーライス 豆腐サラダ きのこのスープ バナナ	21.5(18.8) 14.3(14.2) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、油、三温糖、 ごま油	ン、牛乳	バナナ、玉葱、りんご濃縮果 汁、人参、トマト、えのきた け、しめじ、胡瓜、もも缶(黄 桃)、みかん缶、ホールコー ン缶、パイン缶、さやえんどう	ソメ、食塩	せんべい 牛乳	フルーツゼリー スキムココア
水	ご飯 さんまのおろし煮 ビーフン炒め 豚汁	637.4(531.7) 23.7(19.8) 21.2(18.1) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、じゃ がいも、ビーフン、三温糖、 油、ごま油	牛乳、さんま、豆乳、豚肉(肩ロース)、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、むきえび(冷凍)	人参、大根、板こんにゃく、	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、中華だしの素	クラッカー 牛乳	抹茶小倉蒸しパン 牛乳
12 木 世界のサラダ	ミートスパゲティ ブロッコリーのミモザサラ/ オクラスープ	515.0(466.9) 23.2(20.0) 18.0(15.9) 1.7(1.3)	スパゲッティ、米、じゃがい も、マヨドレ、油、小麦粉、ご ま、三温糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす 干し	玉葱、ブロッコリー、人参、 ホールトマト缶詰、オクラ、 マッシュルーム缶、ホール コーン缶、葉ねぎ、焼きのり	ケチャップ、中濃ソース、コン ソメ、食塩	マシュマロ 牛乳	おにぎり(じゃこごま) 麦茶
13 金	さつま芋ごはん カレイのムニエル (マヨソース) ささ身と胡瓜の塩昆布あえ 豆腐と大根のみそ汁		米、さつまいも、三温糖、マヨ ドレ、小麦粉、油、ごま、ごま 油	牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏 ささ身、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、バター	胡瓜、だいこん皮つき・生、 玉葱、もやし、人参、長葱、 塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	ココアカップケーキ 牛乳
14 土	<u>三色井</u> すまし汁 バナナ	573.5(481.9) 21.1(17.9) 18.8(15.9) 2.0(1.6)	米、食パン、マーガリン・ソフト タイプ、三温糖、油	・牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、 きな粉		かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	塩せんべい 牛乳	きなこサンド 牛乳
17 火 十五夜 メニュー	うさぎご飯 クラッカーチキン さつま芋の煮物 すまし汁(かぶ・わかめ)	615.2(517.6) 21.3(18.4) 8.7(10.0) 1.6(1.2)	小友切	豚肉(もも)、つぶしあん(砂糖 添加)、しらす干し、しょうゆ 豆(煮豆)		かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、しょうゆ、本みりん、 食塩	表ふぁー 牛乳	お月見団子 カルピス
18 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) キャベツとじゃこの磯和え みそ汁(さつま芋・だいこん)	22.1(19.5) 18.9(17.7) 1.7(1.3)	まいも、はちみつ、油、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで あずき缶、きな粉、米みそ(淡 色辛みそ)、しらす干し(半乾 燥)、油揚げ	つき・生、人参、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ (うすくち)、しょうゆ	あんぱんマンビスケッ 牛乳	牛乳
19 木	じゃこふりかけごはん 赤魚の煮つけ ピーマンの肉詰め焼き すまし汁	20.4(19.4) 18.8(18.3) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ごま油	豆腐、バター、しらす干し(半乾燥)、牛乳、かつお節、	ピーマン、玉葱、人参、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが、あおのり、バナナ 長葱、胡瓜、ブロッコリー、な	ゆ、本みりん、食塩、ケチャップ	1十字L	チョコパウンドケーキ
20 金 お彼岸	ご飯 鶏肉のカレーソテー 春雨サラダ なめこのみそ汁	23.4(19.7) 17.2(14.8) 1.5(1.3)	米、春雨、三温糖、油、小麦粉、三温糖、ごま油	綿豆腐、、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	めこ、人参、黒きくらげ	うゆ、カレー粉、食塩	塩せんべい 牛乳	きな粉おはぎ牛乳
21 土	<mark>冷やし中華</mark> ワンタン揚げ プリン	558.1(499.3) 22.7(20.0) 18.5(17.6) 1.7(1.4)	生中華めん、米、天かす、 油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏むね肉 (皮付き)、、むきえび(冷凍)		酢、しょうゆ、食塩	きなこせんべい 牛乳	おにぎらずたぬき 牛乳
24 火	ご飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 さつま芋と豚肉の炒め物 アサリのスープ	509.4(451.9) 22.7(19.2) 14.9(13.2) 1.7(1.4)	温糖、片栗粉、油、ごま油	豚肉(もも)、凍り豆腐、きな粉、あさり水煮缶	人参、玉葱、小松菜、パセリ、 黒きくらげ、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、食塩、コンソメ	塩せんべい 牛乳	あべかわもち 牛乳
25 水	あんかけうどん 鮭のホイル焼き 梨	471.8(414.3) 27.2(22.0) 10.5(11.9) 1.8(1.3)	ゆでうどん、米、片栗粉、マヨ ドレ、三温糖、ごま油	し)、かつお節	葱、ほうれん草、しめじ、人 参、ひじき	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り 牛乳	おかかおにぎり 牛乳
26 木 誕生会 メニュー	赤飯 チキンのチーズ焼き コーン入りマッシュポテト みそ汁	560.1(445.2) 21.3(18.0) 19.3(16.9) 1.6(1.2)	さつまいも、米、じゃがいも、 砂糖、マヨドレ、油、ごま	ター	玉葱、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、人参、にんにく、カットわかめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	スイートポテト 牛乳
27 金	ドライカレー コールスロー スープ	20.3(17.1) 21.2(16.1) 1.5(1.2)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、三温糖、マヨドレ、油	肉、、ヨーグルト(無糖)、バター、粉チーズ	キャベツ、白菜、人参、玉葱、 ホールコーン缶、トマトジュー ス缶、ピーマン、マッシュルー ム缶、グリンピース(冷凍)、に んにく、しょうが	ス、コンソメ、食塩、カレー粉	ふがし 麦茶	<mark>蒸しパン</mark> 牛乳
28 土	ソースかつ井 実たくさん汁 バナナ	516.2(446.8)	粉、油、三温糖、小麦粉	牛乳、豚肉(ヒレ)、魚肉ソーセージ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、大根、長	本みりん、中濃ソース	ソフトサラダせんべい 牛乳	・ <mark>アメリカンドッグ</mark> 牛乳
30 月	ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ れんこんの金平 みそ汁	555.5(495.2) 19.6(17.5) 17.4(16.0) 1.6(1.4)	さつまいも、米、小麦粉、油、 三温糖、片栗粉、ごま油、ご ま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、 鶏もも肉(皮付き)、米みそ (淡色辛みそ)	キャベツ、れんこん、しらた き、人参、大根、玉葱、しめ じ、えのきたけ、生椎茸	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん	カルシウムせんべい 牛乳	焼きいも 牛乳

	2024年09月			邢八	12 0	福	田晴(卵・ご)	*/
日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分	熱と力になるもの	材料名	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ	3時おやつ
02 月	ツナサンド トマト煮込みハンバーグ バナナ	()は未満児 582.2(438.4) 23.4(16.9) 18.6(14.0)		牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、玉葱、ホールトマト缶詰、キャベツ、人参、焼きのり、しょうが		きなこせんべい 麦茶	牛しぐれおにぎり 牛乳
03 火	ご飯 <u>鮭のみそマヨドレ焼き</u> コーンポテト 豆腐すまし汁(もやし・わかめ)	1.7(1.2) 589.1(539.4) 24.9(21.6) 18.2(16.4) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、ホットケーキ ミックス、さつまいも、マヨド レ、小麦粉、油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、ツナ油漬缶、バター、米みそ(淡色辛みそ)		かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、こしょう	マシュマロ 牛乳	お芋ケーキ 牛乳
04 水	ご飯 豚肉とピーマンの千切り炒め チンゲン菜とツナの和え物 中華スープ	527.1(472.9) 21.5(19.2) 16.8(15.7) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、油、 三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ水 煮缶、チーズ	チンゲンサイ、もやし、ピーマン、ゆで筍、ホールコーン 缶、人参、干しぶどう、焼きのり、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	塩せんべい 牛乳	人参蒸しパン 牛乳
05 木	ご飯 たらの甘辛竜田あげ さつま芋と刻み昆布の煮物	586.9(519.8) 22.7(20.1) 10.6(10.1)	米、さつまいも、片栗粉、三 温糖、油、黒砂糖		だいこん皮つき・生、人参、いんげん(冷凍)、刻み昆布、 しょうが、バナナ		バナナ 牛乳	ミルクわらび餅 スキムココア
06 金	豆腐みそ汁 きのこご飯 厚揚げチャンプルー ペンネサラダ トマトとレタスのスープ	1.8(1.4) 498.0(451.3) 17.9(15.8) 15.7(15.5) 1.9(1.4)	米、ペンネ、三温糖、マヨドレ、油、黒砂糖	豆乳、カルピス、生揚げ、牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、 ゼラチン、かつお節、	玉葱、人参、もやし、生椎 茸、胡瓜、レタス、トマト、しめ じ、えのきたけ、チンゲンサイ	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り 牛乳	豆乳プディング カルピス
07 土	サラダうどん じゃが芋のお焼き ヨーグルト	554.7(496.9) 24.7(21.5) 15.1(14.2) 4.1(3.4)	干しうどん、米、じゃがいも、マヨドレ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ツナ 水煮缶、生鮭、ベーコン、	玉葱、トマト、胡瓜、レタス、人参、枝豆(冷凍)、カットわかめ		塩せんべい 牛乳	鮭 おにぎり 牛乳
09 月	ご飯 豚肉のみそ漬け 小松菜とかまぼこのナムル スープ	537.8(491.7) 20.6(19.4) 17.3(15.9) 1.8(1.4)	米、小麦粉、くりの甘露煮、ご ま油、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、こしあん (生)、かまぼこ、米みそ(淡 色辛みそ)	小松菜、玉葱、もやし、長 葱、人参、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	栗まんじゅう 牛乳
10 火	カレーライス 豆腐サラダ きのこのスープ バナナ	568.8(489.1) 21.5(18.8) 14.3(14.2) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、油、三温糖、 ごま油	木綿豆腐、豚肉(もも)、ゼラチン、牛乳	バナナ、玉葱、りんご濃縮果汁、人参、トマト、えのきたけ、しめじ、胡瓜、もも缶(黄桃)、みかん缶、ホールコーン缶、パイン缶、さやえんどう	カレールウ、酢、しょうゆ、コン ソメ、食塩	せんべい 牛乳	フルーツゼリー スキムココア
11 水	ご飯 さんまのおろし煮 ビーフン炒め 豚汁	637.4(531.7) 23.7(19.8) 21.2(18.1) 1.7(1.4)	がいも、ビーフン、三温糖、 油、ごま油	牛乳、さんま、豆乳、豚肉(肩ロース)、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、むきえび(冷凍)	人参、大根、板こんにゃく、	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、中華だしの素	クラッカー 牛乳	抹茶小倉蒸しパン 牛乳
12 木 世界のサラダ	ミートスパゲティ ブロッコリーのミモザサラ/ オクラスープ	515.0(466.9) 23.2(20.0) 18.0(15.9) 1.7(1.3)	スパゲッティ、米、じゃがい も、マヨドレ、油、小麦粉、三 温糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす 干し	玉葱、ブロッコリー、人参、ホールトマト缶詰、オクラ、マッシュルーム缶、ホールコーン缶、葉ねぎ、焼きのり	ケチャップ、中濃ソース、コン ソメ、食塩	マシュマロ 牛乳	おにぎり(じゃこ) 麦茶
13 金	さつま芋ごはん カレイのムニエル (マヨソース) ささ身と胡瓜の塩昆布あえ 豆腐と大根のみそ汁	528.6(418.6) 24.8(19.8) 16.9(14.4) 1.8(1.3)	ドレ、小麦粉、油、ごま油	ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	胡瓜、だいこん皮つき・生、 玉葱、もやし、人参、長葱、 塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	ココアカップケーキ 牛乳
14 土	<u>三色井</u> すまし汁 バナナ	21.1(17.9) 18.8(15.9) 2.0(1.6)	タイプ、三温糖、油	きな粉	バナナ、ほうれん草、えのき たけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	塩せんべい 牛乳	きなこサンド 牛乳
17 火 十五夜 メニュー	うさぎご飯 クラッカーチキン さつま芋の煮物 すまし汁(かぶ・わかめ)	615.2(517.6) 21.3(18.4) 8.7(10.0) 1.6(1.2)	小麦粉	豚肉(もも)、つぶしあん(砂糖 添加)、しらす干し、しょうゆ 豆(煮豆)		チャップ、しょうゆ、本みりん、 食塩	麦ふぁー 牛乳	お月見団子カルピス
18 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) キャベツとじゃこの磯和え みそ汁(さつま芋・だいこん)	551.4(508.0) 22.1(19.5) 18.9(17.7) 1.7(1.3)	まいも、はちみつ、油、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆであずき缶、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)、油揚げ	つき・生、人参、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ (うすくち)、しょうゆ	あんぱんマンビスケット 牛乳	きな粉ホットケーキ 牛乳
19 木	じゃこふりかけごはん 赤魚の煮つけ ピーマンの肉詰め焼き すまし汁	506.1(480.0) 20.4(19.4) 18.8(18.3) 1.9(1.5)	温糖、片栗粉、油、ごま油	豆腐、バター、しらす干し(半 乾燥)、牛乳、かつお節、	ピーマン、玉葱、人参、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが、あおのり、バナナ	ゆ、本みりん、食塩、ケチャップ	バナナ 牛乳	チョコパウンドケーキ 牛乳
20 金 お彼岸	ご飯 鶏肉のカレーソテー 春雨サラダ なめこのみそ汁	561.0(488.0) 23.4(19.7) 17.2(14.8) 1.5(1.3)	粉、三温糖、ごま油	綿豆腐、、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	めこ、人参、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、カレー粉、食塩	塩せんべい 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
21 土	<mark>冷やし中華</mark> ワンタン揚げ プリン	558.1(499.3) 22.7(20.0) 18.5(17.6) 1.7(1.4)	油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏むね肉 (皮付き)、、むきえび(冷凍)	人参、焼きのり、あおのり	酢、しょうゆ、食塩	きなこせんべい 牛乳	おにぎらずたぬき 牛乳
24 火	ご飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 さつま芋と豚肉の炒め物 アサリのスープ	509.4(451.9) 22.7(19.2) 14.9(13.2) 1.7(1.4)	温糖、片栗粉、油、ごま油	豚肉(もも)、凍り豆腐、きな粉、あさり水煮缶	人参、玉葱、小松菜、パセリ、 黒きくらげ、干椎茸	ゆ、みりん、食塩、コンソメ	塩せんべい 牛乳	あべかわもち 牛乳
25 水	あんかけうどん 鮭のホイル焼き 梨	27.2(22.0) 10.5(11.9) 1.8(1.3)		し)、かつお節	葱、ほうれん草、しめじ、人 参、ひじき	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り 牛乳	おかかおにぎり 牛乳
26 木 誕生会 メニュー	赤飯 チキンのチーズ焼き コーン入りマッシュポテト みそ汁	560.1(445.2) 21.3(18.0) 19.3(16.9) 1.6(1.2)	さつまいも、米、じゃがいも、 砂糖、マヨドレ、油、ごま	げ(乾)、米みそ(淡色辛み そ)、豆乳、卵(黄)、無塩バ ター	玉葱、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、人参、にんにく、カットわかめ、パセリ		しょうゆせんべい 牛乳	牛乳
27 金	ドライカレー コールスロー スープ	575.2(478.2) 20.3(17.1) 21.2(16.1) 1.5(1.2)	がいも、三温糖、マヨドレ、油	ター、粉チーズ	ホールコーン缶、トマトジュー ス缶、ピーマン、マッシュルー ム缶、グリンピース(冷凍)、に んにく、しょうが		ふがし 麦茶	<mark>蒸しパン</mark> 牛乳
28 土	ソースかつ井 実たくさん汁 バナナ	516.2(446.8) 21.5(18.6) 12.6(12.8) 1.7(1.4)	粉、油、三温糖、小麦粉	セージ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)			ソフトサラダせんべい 牛乳	<mark>アメリカンドッグ</mark> 牛乳
30 月	ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ れんこんの金平 みそ汁	555.5(495.2) 19.6(17.5) 17.4(16.0) 1.6(1.4)		牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、 鶏もも肉(皮付き)、米みそ (淡色辛みそ)		かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん	カルシウムせんべい 牛乳	焼きいも 牛乳

	2024年09月			m/\ <u>-17-</u>	20	世 世 渡部	。	
日付	献立	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	材料名 血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ	3時おやつ
02 月	ツナサンド トマト煮込みハンバーグ バナナ	582.2(438.4) 23.4(16.9) 18.6(14.0)	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶 (きはだ)、牛肉(肩ロース)	バナナ、玉葱、ホールトマト缶 詰、キャベツ、人参、焼きの り、しょうが	コンソメ、しょうゆ、食塩	きなこせんべい 麦茶	牛しぐれおにぎり 牛乳
03 火	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き コーンポテト 豆腐すまし汁(もやし・わかめ)	1.7(1.2) 589.1(539.4) 24.9(21.6) 18.2(16.4) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、ホットケーキ ミックス、さつまいも、マヨネー ズ、小麦粉、油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、ツナ油漬缶、バター、米みそ(淡色辛みそ)		かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、こしょう	マシュマロ 牛乳	お芋ケーキ 牛乳
04 水	ご飯 豚肉とピーマンの千切り炒め チンゲン菜とツナの和え物	527.1(472.9) 21.5(19.2) 16.8(15.7)	米、ホットケーキミックス、油、 三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ水 煮缶、チーズ	チンゲンサイ、もやし、ピーマン、ゆで筍、ホールコーン 缶、人参、干しぶどう、焼きのり、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	塩せんべい 牛乳	人参蒸しパン 牛乳
05 木	中華スープ ご飯 たらの甘辛竜田あげ さつま芋と刻み昆布の煮物 豆腐みそ汁	1.6(1.3) 586.9(519.8) 22.7(20.1) 10.6(10.1) 1.8(1.4)	米、さつまいも、片栗粉、三 温糖、油、黒砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、米み そ(淡色辛みそ)、油揚げ、き な粉	だいこん皮つき・生、人参、いんげん(冷凍)、刻み昆布、 しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ 牛乳	ミルクわらび餅 スキムココア
06 金	きのこご飯 厚揚げチャンプルー ペンネサラダ トマトとレタスのスープ	498.0(451.3) 17.9(15.8) 15.7(15.5) 1.9(1.4)	米、ペンネ、三温糖、マヨ ネーズ、油、黒砂糖	豆乳、カルピス、生揚げ、牛 乳、豚ひき肉、卵、かにかま ぼこ、ゼラチン、かつお節、	玉葱、人参、もやし、生椎 茸、胡瓜、レタス、トマト、しめ じ、えのきたけ、チンゲンサイ	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り 牛乳	豆乳プディング カルピス
07 土	サラダうどん じゃが芋の卵焼き ヨーグルト	554.7(496.9) 24.7(21.5) 15.1(14.2) 4.1(3.4)	干しうどん、米、じゃがいも、 マヨネーズ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、ツナ水煮缶、生鮭、ベーコン、	玉葱、トマト、胡瓜、レタス、人参、枝豆(冷凍)、カットわかめ		塩せんべい 牛乳	鮭 おにぎり 牛乳
09 月	ご飯 豚肉のみそ漬け 小松菜とかまぼこのナムル 卵スープ	537.8(491.7) 20.6(19.4) 17.3(15.9) 1.8(1.4)	米、小麦粉、くりの甘露煮、ご ま油、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、こしあん (生)、卵、かまぼこ、米みそ (淡色辛みそ)		しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	栗まんじゅう 牛乳
10 火	カレーライス 豆腐サラダ きのこのスープ バナナ	568.8(489.1) 21.5(18.8) 14.3(14.2) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、油、三温糖、 ごま油	ン、牛乳	バナナ、玉葱、りんご濃縮果汁、人参、トマト、えのきたけ、しめじ、胡瓜、もも缶(黄桃)、みかん缶、ホールコーン缶、パイン缶、さやえんどう	カレールウ、酢、しょうゆ、コン ソメ、食塩	せんべい 牛乳	フルーツゼリー スキムココア
11 水	ご飯 さんまのおろし煮 ビーフン炒め 豚汁	00.7(10.0)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、ビーフン、三温糖、油、ごま油	牛乳、さんま、豆乳、豚肉(肩ロース)、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、むきえび(冷凍)	人参、大根、板こんにゃく、	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、中華だしの素	クラッカー 牛乳	抹茶小倉蒸しパン 牛乳
12 木 世界のサラダ	ミートスパゲティ ブロッコリーのミモザサラ! オクラスープ	23.2(20.0) 18.0(15.9) 1.7(1.3)	スパゲッティ、米、じゃがい も、マヨネーズ、油、小麦粉、 ごま、三温糖、ごま油		玉葱、ブロッコリー、人参、ホールトマト缶詰、オクラ、マッシュルーム缶、ホールコーン缶、葉ねぎ、焼きのり	ケチャップ、中濃ソース、コン ソメ、食塩	マシュマロ 牛乳	おにぎり(じゃこごま) 麦茶
13 金	さつま芋ごはん カレイのムニエル (マヨソース) ささ身と胡瓜の塩昆布あえ 豆腐と大根のみそ汁	24.8(19.8) 16.9(14.4) 1.8(1.3)	ネーズ、小麦粉、油、ごま、ご ま油	ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	玉葱、もやし、人参、長葱、 塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	ココアカップケーキ 牛乳
14 土	三色井 すまし汁 バナナ	21.1(17.9) 18.8(15.9) 2.0(1.6)	タイプ、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、木綿豆腐、きな粉	たけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	塩せんべい 牛乳	きなこサンド 牛乳
17 火 十五夜 メニュー	うさぎご飯 クラッカーチキン さつま芋の煮物 すまし汁(かぶ・わかめ)	21.3(18.4) 8.7(10.0) 1.6(1.2)	七分つき米、さつまいも、上 新粉、パン粉、三温糖、油、 小麦粉	豚肉(もも)、つぶしあん(砂糖 添加)、しらす干し、しょうゆ 豆(煮豆)		チャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふぁー 牛乳	お月見団子 カルピス
18 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) キャベツとじゃこの磯和え みそ汁(さつま芋・だいこん)	22.1(19.5) 18.9(17.7) 1.7(1.3)	まいも、はちみつ、油、油、ご ま	あずき缶、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)、油揚げ	おのり	(うすくち)、しょうゆ	あんぱんマンビスケット 牛乳	きな粉ホットケーキ 牛乳
19 木	じゃこふりかけごはん 赤魚の煮つけ ピーマンの肉詰め焼き すまし汁	20.4(19.4) 18.8(18.3) 1.9(1.5)	温糖、片栗粉、油、ごま油	豆腐、卵、バター、しらす干し (半乾燥)、牛乳、かつお節、		ゆ、本みりん、食塩、ケチャップ	十乳	チョコパウンドケーキ 牛乳
20 金 お彼岸	ご飯 鶏肉のカレーソテー 春雨サラダ なめこのみそ汁	23.4(19.7) 17.2(14.8) 1.5(1.3)	米、春雨、三温糖、油、小麦粉、三温糖、ごま油	綿豆腐、ハム、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)		かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、カレー粉、食塩	塩せんべい 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
21 土	冷やし中華 ワンタン揚げ プリン	22.7(20.0) 18.5(17.6) 1.7(1.4)	生中華めん、米、天かす、 油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、鶏むね肉(皮付き)、ハム、むきえび(冷凍)	人参、焼きのり、あおのり	酢、しょうゆ、食塩	きなこせんべい 牛乳	おにぎらずたぬき 牛乳
24 火	ご飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 さつま芋と豚肉の炒め物 アサリのスープ	22.7(19.2) 14.9(13.2) 1.7(1.4)	米、白玉粉、さつまいも、三 温糖、片栗粉、油、ごま油	豚肉(もも)、凍り豆腐、きな粉、あさり水煮缶		ゆ、みりん、食塩、コンソメ	塩せんべい 牛乳	あべかわもち 牛乳
25 水	あんかけうどん 鮭のホイル焼き 梨	27.2(22.0) 10.5(11.9) 1.8(1.3)		し)、かつお節	葱、ほうれん草、しめじ、人 参、ひじき	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り 牛乳	おかかおにぎり 牛乳
26 木 誕生会 メニュー	赤飯 チキンのチーズ焼き コーン入りマッシュポテト みそ汁	21.3(18.0) 19.3(16.9) 1.6(1.2)	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木 綿豆腐、とろけるチーズ、ささ げ(乾)、米みそ(淡色辛み そ)、卵、豆乳、卵(黄)、無塩 バター	玉葱、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、人参、にんにく、カットわかめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	牛乳
27 金	ドライカレー コールスロー スープ	20.3(17.1) 21.2(16.1) 1.5(1.2)	油	バター、粉チーズ	キャベツ、白菜、人参、玉葱、 ホールコーン缶、トマトジュー ス缶、ピーマン、マッシュルー ム缶、グリンピース(冷凍)、に んにく、しょうが	ス、コンソメ、食塩、カレー粉	ふがし 麦茶	たまご蒸しパン 牛乳
28 土	ソースかつ井 実たくさん汁 バナナ	21.5(18.6) 12.6(12.8) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、パン 粉、油、三温糖、小麦粉	セージ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵			ソフトサラダせんべい 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳
30 月	ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ れんこんの金平 みそ汁	555.5(495.2) 19.6(17.5) 17.4(16.0) 1.6(1.4)	さつまいも、米、小麦粉、油、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま温糖、	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、 鶏もも肉(皮付き)、米みそ (淡色辛みそ)		かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん	カルシウムせんべい 牛乳	焼きいも 牛乳

	2024年09月			邢八	₹		谷部 泰雅(原	(1) レルギー)
日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分		材料名	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ	3時おやつ
02 月	ツナサンドトマト煮込みハンバーグ	()は未満児 582.2(438.4) 23.4(16.9)		牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶			きなこせんべい 麦茶	生しぐれおにぎり 牛乳
03 火	バナナ ご飯 <u>鮭のみそマヨドレ焼き</u> コーンポテト 豆腐すまし汁(もやし・わかめ)	18.6(14.0) 1.7(1.2) 589.1(539.4) 24.9(21.6) 18.2(16.4) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、ホットケーキ ミックス、さつまいも、マヨド レ、小麦粉、油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、ツナ油漬缶、バター、米みそ(淡色辛みそ)	いんげん(冷凍)、もやし、 ホールコーン缶、ピーマン、 人参、干しぶどう、カットわか め	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、こしょう	マシュマロ 牛乳	お芋ケーキ 牛乳
04 水	ご飯 豚肉とピーマンの千切り炒め チンゲン菜とツナの和え物 中華スープ	527.1(472.9) 21.5(19.2) 16.8(15.7) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、油、 三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ水煮缶、チーズ	チンゲンサイ、もやし、ピーマン、ゆで筍、ホールコーン 缶、人参、干しぶどう、焼きのり、カットわかめ	塩、こしょう	塩せんべい 牛乳	人参蒸しパン 牛乳
05 木	ご飯 たらの甘辛竜田あげ さつま芋と刻み昆布の煮物	586.9(519.8) 22.7(20.1) 10.6(10.1)	米、さつまいも、片栗粉、三 温糖、油、黒砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	だいこん皮つき・生、人参、いんげん(冷凍)、刻み昆布、 しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん	バナナ 牛乳	ミルクわらび餅 スキムココア
06 金	豆腐みそ汁 きのこご飯 厚揚げチャンプルー ペンネサラダ トマトとレタスのスープ	1.8(1.4) 498.0(451.3) 17.9(15.8) 15.7(15.5) 1.9(1.4)	米、ペンネ、三温糖、マヨドレ、油、黒砂糖	豆乳、カルピス、生揚げ、牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、 ゼラチン、かつお節、	玉葱、人参、もやし、生椎 茸、胡瓜、レタス、トマト、しめ じ、えのきたけ、チンゲンサイ	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り 牛乳	豆乳プディング カルピス
07 土	サラダうどん じゃが芋のお焼き ヨーグルト	554.7(496.9) 24.7(21.5) 15.1(14.2) 4.1(3.4)	マヨドレ、油	水煮缶、生鮭、ベーコン、	玉葱、トマト、胡瓜、レタス、人 参、枝豆(冷凍)、カットわか め		塩せんべい 牛乳	鮭 おにぎり 牛乳
09 月	ご飯 豚肉のみそ漬け 小松菜とかまぼこのナムル スープ	537.8(491.7) 20.6(19.4) 17.3(15.9) 1.8(1.4)	米、小麦粉、くりの甘露煮、ご ま油、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、こしあん (生)、かまぼこ、米みそ(淡 色辛みそ)	小松菜、玉葱、もやし、長 葱、人参、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	栗まんじゅう 牛乳
10 火	カレーライス 豆腐サラダ きのこのスープ バナナ	568.8(489.1) 21.5(18.8) 14.3(14.2) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、油、三温糖、 ごま油	木綿豆腐、豚肉(もも)、ゼラチン、牛乳	バナナ、玉葱、りんご濃縮果汁、人参、トマト、えのきたけ、しめじ、胡瓜、もも缶(黄桃)、みかん缶、ホールコーン缶、パイン缶、さやえんどう	カレールウ、酢、しょうゆ、コン ソメ、食塩	せんべい 牛乳	フルーツゼリー スキムココア
11 水	ご飯 さんまのおろし煮 ビーフン炒め 豚汁	637.4(531.7) 23.7(19.8) 21.2(18.1) 1.7(1.4)	がいも、ビーフン、三温糖、 油、ごま油	牛乳、さんま、豆乳、豚肉(肩ロース)、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、むきえび(冷凍)	人参、大根、板こんにゃく、 ピーマン、ごぼう、干椎茸、 しょうが	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、中華だしの素	クラッカー 牛乳	抹茶小倉蒸しパン 牛乳
12 木 世界のサラダ	ミートスパゲティ ブロッコリーのミモザサラ/ オクラスープ	515.0(466.9) 23.2(20.0) 18.0(15.9) 1.7(1.3)	スパゲッティ、米、じゃがい も、マヨドレ、油、小麦粉、ご ま、三温糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす 干し	玉葱、ブロッコリー、人参、ホールトマト缶詰、オクラ、マッシュルーム缶、ホールコーン缶、葉ねぎ、焼きのり	ケチャップ、中濃ソース、コン ソメ、食塩	マシュマロ 牛乳	おにぎり(じゃこごま) 麦茶
13 金	さつま芋ごはん カレイのムニエル (マヨソース) ささ身と胡瓜の塩昆布あえ 豆腐と大根のみそ汁	528.6(418.6) 24.8(19.8) 16.9(14.4) 1.8(1.3)	米、さつまいも、三温糖、マヨ ドレ、小麦粉、油、ごま、ごま 油	牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏 ささ身、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、バター	胡瓜、だいこん皮つき・生、 玉葱、もやし、人参、長葱、 塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	ココアカップケーキ 牛乳
14 ±	<u>三色井</u> すまし汁 バナナ	573.5(481.9) 21.1(17.9) 18.8(15.9) 2.0(1.6)	米、食パン、マーガリン・ソフト タイプ、三温糖、油	きな粉	バナナ、ほうれん草、えのき たけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	塩せんべい 牛乳	きなこサンド 牛乳
17 火 十五夜 メニュー	うさぎご飯 クラッカーチキン さつま芋の煮物 すまし汁(かぶ・わかめ)	615.2(517.6) 21.3(18.4) 8.7(10.0) 1.6(1.2)	小麦粉	豚肉(もも)、つぶしあん(砂糖 添加)、しらす干し、しょうゆ 豆(煮豆)		チャップ、しょうゆ、本みりん、 食塩	麦ふぁー 牛乳	お月見団子カルピス
18 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) キャベツとじゃこの磯和え みそ汁(さつま芋・だいこん)	551.4(508.0) 22.1(19.5) 18.9(17.7) 1.7(1.3)	まいも、はちみつ、油、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆであずき缶、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)、油揚げ	つき・生、人参、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	あんぱんマンビスケッ 牛乳	きな粉ホットケーキ 牛乳
19 木	じゃこふりかけごはん 赤魚の煮つけ ピーマンの肉詰め焼き すまし汁	20.4(19.4) 18.8(18.3) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ごま油	豆腐、バター、しらす干し(半 乾燥)、牛乳、かつお節、	おのり、バナナ	ゆ、本みりん、食塩、ケチャップ	バナナ 牛乳	チョコパウンドケーキ 牛乳
20 金 お彼岸	ご飯 鶏肉のカレーソテー 春雨サラダ なめこのみそ汁	561.0(488.0) 23.4(19.7) 17.2(14.8) 1.5(1.3)	粉、三温糖、ごま油	綿豆腐、、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	めこ、人参、黒きくらげ	うゆ、カレー粉、食塩	塩せんべい 牛乳	きな粉おはぎ牛乳
21 土	<mark>冷やし中華</mark> ワンタン揚げ プリン	558.1(499.3) 22.7(20.0) 18.5(17.6) 1.7(1.4)	油、三温糖、ごま油、ごま	(皮付き)、、むきえび(冷凍)		酢、しょうゆ、食塩	きなこせんべい 牛乳	おにぎらずたぬき 牛乳
24 火	ご飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 さつま芋と豚肉の炒め物 アサリのスープ	22.7(19.2) 14.9(13.2) 1.7(1.4)	温糖、片栗粉、油、ごま油	豚肉(もも)、凍り豆腐、きな粉、あさり水煮缶	人参、玉葱、小松菜、パセリ、 黒きくらげ、干椎茸	ゆ、みりん、食塩、コンソメ	塩せんべい 牛乳	あべかわもち 牛乳
25 水	あんかけうどん <u>鮭のホイル焼き</u> 梨	27.2(22.0) 10.5(11.9) 1.8(1.3)		し)、かつお節	なし、玉葱、えのきたけ、長 葱、ほうれん草、しめじ、人 参、ひじき	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り 牛乳	おかかおにぎり 牛乳
26 木 誕生会 メニュー	赤飯 チキンのチーズ焼き コーン入りマッシュポテト みそ汁	21.3(18.0) 19.3(16.9) 1.6(1.2)	砂糖、マヨドレ、油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、とろけるチーズ、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、無塩バター	玉葱、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、人参、にんにく、カットわかめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	スイートポテト 牛乳
27 金	ドライカレー コールスロー スープ	575.2(478.2) 20.3(17.1) 21.2(16.1) 1.5(1.2)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、三温糖、マヨドレ、油	肉、、ヨーグルト(無糖)、バター、粉チーズ	ホールコーン缶、トマトジュー ス缶、ピーマン、マッシュルー ム缶、グリンピース(冷凍)、に んにく、しょうが		ふがし 麦茶	<mark>蒸しパン</mark> 牛乳
28 土	ソースかつ井 実たくさん汁 バナナ	516.2(446.8) 21.5(18.6) 12.6(12.8) 1.7(1.4)	粉、油、三温糖、小麦粉	セージ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	葱、人参、しめじ	本みりん、中濃ソース	ソフトサラダせんべい 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳
30 月	ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ れんこんの金平 みそ汁	555.5(495.2) 19.6(17.5) 17.4(16.0) 1.6(1.4)		牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、 鶏もも肉(皮付き)、米みそ (淡色辛みそ)	キャベツ、れんこん、しらた き、人参、大根、玉葱、しめ じ、えのきたけ、生椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	カルシウムせんべい 牛乳	焼きいも 牛乳