

献立表

2024年

9月

ひいらぎこども園

| 日曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | |
|----------|-------|---|--|---|--|---|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 | |
| | | | 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 | その他 |
| 02月 | 昼食 | あじの混ぜごはん かぼちゃのそぼろ煮 お味噌汁 | 胚芽米、ごま油 上白糖、なたね油、片栗粉 さといも(冷凍) | あじ、きざみのり 鶏ひき肉、こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐、味噌、わかめ(乾)、こんぶ(だし用) | しそ かぼちゃ(冷凍)、葉ねぎ、しょうが しいたけ | しょうゆ、糸かつお、食塩 酒、みりん、しょうゆ、だしかつお だしかつお |
| | 午後おやつ | 豆乳パンナコッタ(黒蜜・きなこ) ミレービスケット 牛乳 | 上白糖、黒蜜 小麦粉、砂糖、植物油、ショートニング、ぶどう糖 | 豆乳、きな粉、ゼラチン 牛乳 | | 食塩、膨張剤 |
| 03火 | 昼食 | ご飯 豚肉の生姜焼き 磯和え すまし汁 | 胚芽米 上白糖、なたね油 さつまいも | 豚肉 もみ海苔(えび) こんぶ(だし用) | たまねぎ、もやし、しょうが キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん にんじん、まいたけ、ごぼう | しょうゆ、酒、食塩、こしょう しょうゆ しょうゆ、だしかつお、食塩 |
| | 午後おやつ | じゃがいもボール 牛乳 | じゃがいも、なたね油、片栗粉 | 牛乳 | | 食塩 |
| 04水 | 昼食 | ご飯 かれのいのバターしょうゆ焼き 和風ポテトサラダ お味噌汁 | 胚芽米 小麦粉、バター じゃがいも、マヨドレ | かれのい ツナ 木綿豆腐、油揚げ、味噌、こんぶ(だし用) | たまねぎ、にんじん、葉ねぎ たまねぎ、しめじ | しょうゆ、酒、みりん、パセリ粉 しょうゆ、糸かつお、食塩、こしょう だしかつお |
| | 午後おやつ | 豆腐のココアケーキ 牛乳 | 小麦粉、上白糖、なたね油 | 豆乳、絹ごし豆腐 牛乳 | バナナ | ベーキングパウダー、ココアパウダー |
| 05木 | 昼食 | ご飯 鶏の照り焼き 大根サラダ すまし汁 | 胚芽米 上白糖、片栗粉 上白糖 | 鶏もも肉 厚揚げ、こんぶ(だし用) | だいこん、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、水菜 はくさい、トウモロコシ、えのきたけ | しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、糸かつお、食塩 しょうゆ、だしかつお、食塩 |
| | 午後おやつ | ツナトースト 牛乳 | 食パン(小麦・脱脂粉乳)、マヨドレ | とろけるチーズ、ツナ 牛乳 | たまねぎ、しめじ | しょうゆ、パセリ粉 |
| 06金 ★ | 昼食 | 鶏肉ときのこの クリームパスタ キャベツのマリネ コンソメスープ | スパゲティー(小麦)、小麦粉、なたね油 オリーブオイル 上白糖、オリーブオイル じゃがいも | 豆乳、鶏もも肉 ハム(卵不使用) ウインナー(卵不使用) | たまねぎ、まいたけ、しめじ、にんにく キャベツ、たまねぎ、にんじん にんじん、だいこん | コンソメ、パセリ粉、食塩、 こしょう 酢、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉 |
| | 午後おやつ | おいもパフェ ぶどうジュース | さつまいも、ホットケーキ粉(小麦)、上白糖、なたね油 | 豆乳、豆乳ホイップ | ぶどう天然果汁 | みりん、しょうゆ、食塩 |
| 07土 | 昼食 | 牛乳(幼児のみ) わかめうどん(天かす入り) オレンジ | ゆでうどん(小麦)、天かす(小麦)、上白糖 | 牛乳 牛肉、わかめ(乾)、こんぶ(だし用) | たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ オレンジ | しょうゆ、みりん、だしかつお、食塩 |
| 09月 | 昼食 | 親子丼 カムカムサラダ お味噌汁 | 胚芽米、上白糖、片栗粉 ごま油、上白糖 | 鶏もも肉、卵、 凍り豆腐、きざみのり、こんぶ(だし用) 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用) | たまねぎ、しいたけ、みつば きゅうり、にんじん、切り干しだいこん キャベツ、なす | しょうゆ、みりん、だしかつお しょうゆ、食塩、こしょう だしかつお |
| | 午後おやつ | ピザまん 牛乳 | 小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉 | 豆乳、ウインナー(卵不使用) 牛乳 | たまねぎ、にんじん、ピーマン | ケチャップ、ベーキングパウダー |
| 10火 | 昼食 | ご飯 バショウカジキのフライ キャベツのソテー コンソメスープ | 胚芽米 小麦粉、なたね油、パン粉 なたね油 はるさめ | バショウカジキ ハム(卵不使用) | キャベツ、にんじん、コーン缶 にんじん、ブロッコリー(冷凍)、しめじ | 食塩、こしょう コンソメ、こしょう コンソメ、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳アイス 花花せんべい | 砂糖 うるち米、砂糖、水あめ | 牛乳、乳製品 | | 乳化剤、安定剤 塩、着色料 |
| 11水 | 昼食 | カレーライス ブロッコリーのツナサラダ みかん | 胚芽米、じゃがいも 上白糖 | 豚肉 ツナ | たまねぎ、にんじん、しめじ、おろしりんご ブロッコリー(冷凍)、にんじん みかん缶 | カレールー(小麦・大豆・ゼラチンを含む) 酢、食塩 |
| | 午後おやつ | 芋と栗のタルト 星っこ(幼児のみ) 牛乳 | さつまいもペースト、砂糖、栗、米粉 コーンフラワー、でん粉、食物油 うるち米、植物油 | 豆乳 牛乳 | | ショートニング、香料、乳化剤 食塩 |
| 12木 | 昼食 | ご飯 鮭の西京焼き うの花炒り煮 すまし汁 | 胚芽米 上白糖 さつまいも、つきごんにやく、上白糖、なたね油 | 鮭、味噌 おから、油揚げ、ちくわ(卵不使用) こんぶ(だし用)、木綿豆腐、わかめ(乾) | にんじん、葉ねぎ、干しいたけ にんじん、だいこん | みりん、酒 しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、だしかつお、食塩 |
| | 午後おやつ | スノーボールクッキー 牛乳 | 小麦粉、バター、グラニュー糖、粉糖 | 牛乳 | | |
| 13金 | 昼食 | ピラフ マカロニサラダ かぼちゃスープ | 胚芽米、なたね油 マカロニ(小麦)、上白糖 片栗粉、なたね油 | ウインナー(卵不使用) 豆乳 | たまねぎ、コーン缶、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん かぼちゃ(冷凍)、たまねぎ | コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう 酢、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉 |
| | 午後おやつ | 焼きそば 牛乳 | ゆで中華めん(小麦)、なたね油 | 豚肉、あおのり 牛乳 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら | 焼きそばソース(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ももりんご含む)、 ウスターソース(大豆・りんご含む)、粉かつお、食塩、こしょう |
| 14土 | 昼食 | 牛乳(幼児のみ) 和風ツナスパゲティー オレンジ | スパゲティー(小麦)、オリーブオイル | 牛乳 ツナ、きざみのり | たまねぎ、水菜、えのきたけ、にんじん オレンジ | めんつゆ、食塩 |

| | | | | | | |
|---------|-------|--|--|---|--|---|
| 17 火 | 昼食 | ご飯 豚肉の生姜焼き 磯和え すまし汁 | 胚芽米 上白糖、なたね油 さつまいも | 豚肉 もみ海苔(えび) こんぶ(だし用) | たまねぎ、もやし、しょうが キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん にんじん、まいたけ、ごぼう | しょうゆ、酒、食塩、こしょう しょうゆ しょうゆ、だしかつお、食塩 |
| | 午後おやつ | じゃがいもボール 牛乳 | じゃがいも、なたね油、片栗粉 | 牛乳 | | 食塩 |
| 18 水 | 昼食 | ご飯 かれのいのバターしょうゆ焼き 和風ポテトサラダ お味噌汁 | 胚芽米 小麦粉、バター じゃがいも、マヨドレ | かれのい ツナ 木綿豆腐、油揚げ、味噌、こんぶ(だし用) | たまねぎ、にんじん、葉ねぎ たまねぎ、しめじ | しょうゆ、酒、みりん、パセリ粉 しょうゆ、糸かつお、食塩、こしょう だしかつお |
| | 午後おやつ | 豆腐のココアケーキ 牛乳 | 小麦粉、上白糖、なたね油 | 豆乳、絹ごし豆腐 牛乳 | バナナ | ベーキングパウダー、ココアパウダー |
| 19 木 | 昼食 | ご飯 鶏の照り焼き 大根サラダ すまし汁 | 胚芽米 上白糖、片栗粉 上白糖 | 鶏もも肉 厚揚げ、こんぶ(だし用) | だいこん、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、水菜 はくさい、トウモロコシ、えのきたけ | しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、糸かつお、食塩 しょうゆ、だしかつお、食塩 |
| | 午後おやつ | ツナトースト 牛乳 | 食パン(小麦・脱脂粉乳)、マヨドレ | とろけるチーズ、ツナ 牛乳 | たまねぎ、しめじ | しょうゆ、パセリ粉 |
| 20 金 | 昼食 | ひじきごはん さつまいもの甘煮 豚汁 | 胚芽米、なたね油 さつまいも、上白糖 さといも(冷凍)、板こんにゃく | 油揚げ、こんぶ(だし用) 豚肉、木綿豆腐、味噌、こんぶ(だし用) | にんじん、ひじき にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ | しょうゆ、みりん、だしかつお みりん、しょうゆ だしかつお |
| | 午後おやつ | 梨 豆乳クッキー 牛乳 | 小麦粉、砂糖、コーンスターチ | おから、豆乳、大豆 牛乳 | なし | ショートニング、食塩、膨張剤 |
| 21 土 | 昼食 | 牛乳(幼児のみ) わかめうどん(天かす入り) オレンジ | ゆでうどん(小麦)、天かす(小麦)、上白糖 | 牛乳、わかめ(乾)、こんぶ(だし用) | たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ オレンジ | しょうゆ、みりん、だしかつお、食塩 |
| 24 火 | 昼食 | ご飯 たらのアンダレス キャベツのソテー コンソメスープ | 胚芽米 片栗粉、なたね油、上白糖 なたね油 はるさめ | たら ハム(卵不使用) | しょうが キャベツ、にんじん、コーン缶 にんじん、ブロッコリー(冷凍)、しめじ | クチャップ、しょうゆ、ウスターソース(大豆・りんご含む)、食塩 コンソメ、こしょう コンソメ、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳アイス 花花せんべい | 砂糖 | 牛乳、乳製品 | | 乳化剤、安定剤 |
| 25 水 | 昼食 | カレーうどん ブロッコリーのツナサラダ みかん | ゆでうどん(小麦)、片栗粉 上白糖 | 豚肉、油揚げ、こんぶ(だし用) ツナ | たまねぎ、にんじん、葉ねぎ ブロッコリー(冷凍)、にんじん みかん缶 | カレーうどん(小麦・大豆・ゼラチンを含む)、しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢、食塩 |
| | 午後おやつ | ビビンバおにぎり | 胚芽米、上白糖、ごま油 | 牛ひき肉 | ほうれんそう(生)、もやし、にんじん | 酒、しょうゆ |
| 26 木 | 昼食 | ご飯 鮭の西京焼き うの花炒り煮 すまし汁 | 胚芽米 上白糖 さつまいも、つきこんにゃく、上白糖、なたね油 | 鮭、味噌 おから、油揚げ、ちくわ(卵不使用) こんぶ(だし用)、木綿豆腐、わかめ(乾) | にんじん、葉ねぎ、干しいたけ にんじん、だいこん | みりん、酒 しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、だしかつお、食塩 |
| | 午後おやつ | スノーボールクッキー 牛乳 | 小麦粉、バター、グラニュー糖、粉糖 | 牛乳 | | |
| 27 金 | 昼食 | ピラフ マカロニサラダ かぼちゃスープ | 胚芽米、なたね油 マカロニ(小麦)、上白糖 片栗粉、なたね油 | ウインナー(卵不使用) 豆乳 | たまねぎ、コーン缶、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん かぼちゃ(冷凍)、たまねぎ | コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう 酢、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉 |
| | 午後おやつ | 焼きそば 牛乳 | ゆで中華めん(小麦)、なたね油 | 豚肉、あおのり 牛乳 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら | 焼きそばソース(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ももりんご含む)、 ウスターソース(大豆・りんご含む)、粉かつお、食塩、こしょう |
| 28 土 | 昼食 | 牛乳(幼児のみ) 和風ツナスパゲティ オレンジ | スパゲティ(小麦)、オリーブオイル | ツナ、きざみのり | たまねぎ、水菜、えのきたけ、にんじん オレンジ | めんつゆ、食塩 |
| 30 月 | 昼食 | ひじきごはん さつまいもの甘煮 豚汁 | 胚芽米、なたね油 さつまいも、上白糖 さといも(冷凍)、板こんにゃく | 油揚げ、こんぶ(だし用) 豚肉、木綿豆腐、味噌、こんぶ(だし用) | にんじん、ひじき にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ | しょうゆ、みりん、だしかつお みりん、しょうゆ だしかつお |
| | 午後おやつ | 梨 豆乳クッキー 牛乳 | 小麦粉、砂糖、コーンスターチ | おから、豆乳、大豆 牛乳 | なし | ショートニング、食塩、膨張剤 |

★ 9月のお誕生日おめでとうメニューです。9月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

〈今月の旬の食材〉 **こまつな、はくさい、ごぼう、さつまいも、にんじん、ほうれん草**
きのご類、なし、かき、ぶどう、さんま、さば、さけ

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

| | 幼児 | | 乳児 | |
|-------|---------|-------------|----------|-------------|
| | 平均栄養価 | 目標栄養価 | 平均栄養価 | 目標栄養価 |
| エネルギー | 536kcal | 575 kcal | 466 kcal | 454 kcal |
| たんぱく質 | 20.5g | 23.9 g | 17.9 g | 17.0 g |
| 脂質 | 16.1g | 14.2~21.3 g | 14.3 g | 10.0~15.1 g |
| カルシウム | 215mg | 270 mg | 213 mg | 225 mg |
| ビタミンC | 24mg | 23 mg | 19 mg | 20 mg |

- 乳児の午前おやつは牛乳になります。
- 材料の都合により、献立を変更することがあります。
- 給食に使用している「千里メン」は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。
ご了承の程、よろしくお願いします。