

# 9月献立表



なかよし保育園

		・平均献立値・				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
未満児	484kcal	18.0g	15.3g	74.2g	174mg	1.6g
以上児	554kcal	21.6g	18.4g	81.4g	207mg	2.1g

令和6年

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での動き			午前おやつ	午後おやつ
			主に卵や魚の もとになるもの	主にからだが つくるもの	主にからだの 骨子を支えるもの		
2月		ごはん きのことスープ 鯖の味噌煮 ひじき煮 バナナ	ごめ・さとう・ほんみり ん・あぶら	さば・みそ・ひじ き・さつまあげ	えのき・しめじ・たまねぎ・しよ うが・にんじん・ほししいたけ・ いんげん・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 黒糖蒸しパン
3	火	食パン 野菜スープ ミートローフ グリーンサラダ オレンジ	しょうぼん・ぼんこ・ とうもろこし・あぶ ら・さとう	ぶたひきにく・とう ふ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・とまと・みつくすべじ だる・きゅうり・ほうれんそ う・にんじん・おれんじ	麦茶 ビスケット	麦茶 青菜おにぎり
4	水	醤油ラーメン シューマイ もやし中華和え 桃	らーめん・とうもろこ し・あぶら・さとう・ ごまあぶら	ぶたひきにく・ しゅうまい・なると	ちんげんさい・きゃべつ・にんに く・もやし・きゅうり・にんじ ん・もも	麦茶 せんべい	麦茶 フルーツポンチ
5	木	麦ごはん 野菜スープ 夏野菜のキーマカレー ウインナー ブロッコリーのサラダ ゼリー	ごめ・おしおぎ・あぶ ら・とうもろこし・さ とう・ゼリー	ぶたひきにく・ぎゅ うにゅう・ほーくう いんな	だいこん・にんじん・たまねぎ・ なす・ひーまん・とまとみずに しょうが・にんにく・ぶろっこ りー・かりふらわー	麦茶 ウエハース	牛乳 パンブキンピザトースト
6	金	ごはん みそ汁 バーベキューチキン 大根のそぼろ煮 梨	ごめ・さといも・さと う・あぶら	あぶらあげ・みそ・ とりにく・ぶたひき にく	ぼんのうねぎ・にんにく・だいこ ん・にんじん・いんげん・わなし	麦茶 せんべい	牛乳 ビスケット
7	土	冷やしきつねうどん みそじゃが バナナ	ほしうどん・ほんみり ん・さとう・じゃがい も	あぶらあげ・とりひ きにく・みそ	ほうれんそう・ながねぎ・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
9	月	あぶ玉丼 みそ汁 ポテトサラダ ヨーグルト	ごめ・さとう・ほんみ りん・じゃがいも・ま よね一す	とりにく・あぶらあ げ・たまご・みそ・ ろーすはむ・まーく ると	たまねぎ・にんじん・いんげん・ なめこ・ほうれんそう・きゅうり	麦茶 せんべい	牛乳 きな粉揚げパン
10	火	ごはん みそ汁 鶏肉の塩麹焼き 春雨サラダ オレンジ	ごめ・はるさめ・ごま あぶら・さとう	とうふ・みそ・とり にく・ろーすはむ	ごまつな・えのき・にんじん・ きゅうり・おれんじ	麦茶 ビスケット	牛乳 ハッシュドコーン
11	水	ごはん 野菜スープ 白身魚のパン粉焼き 茄子とピーマンの炒め物 ゼリー	ごめ・まよね一す・ぼ んこ・ごまあぶら・さ とう・ゼリー	べーこん・ほき・こ なち一す・ぶたひき にく・みそ	れたす・しめじ・ばせり・なす・ にんじん・ひーまん・しょうが	麦茶 せんべい	牛乳 ほうれん草のケーキ
12	木	焼きそば ワンタンスープ ブロッコリーの胡麻和え バナナ	ゆでちゅうかめん・あ ぶら・わんだんのか わ・ごまあぶら・し ょうご・さとう	ぶたにく・あおの り・ぶたひきにく	きゃべつ・にんじん・ひーまん・ ほうれんそう・ぶろっこりー・ きゅうり・ばなな	麦茶 ウエハース	麦茶 おなかチーズおにぎり
13	金	ごはん みそ汁 スタミナ焼肉 コーンサラダ オレンジ	ごめ・はるさめ・し ょうご・ほんみりん・さ とう・とうもろこし・ あぶら	みそ・ぶたにく	えのき・きゃべつ・にんじん・ ひーまん・たまねぎ・しょうが・ きゅうり・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 ミニドーナツ
14	土	五目うどん 南瓜の煮物 バナナ	ほしうどん・あぶら・ さとう	ぶたにく・あぶらあ げ	にんじん・ほししいたけ・ながね ぎ・かぼちゃ・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
17	火	ごはん すいとん汁 鮭のマヨコーン焼き 海苔和え ゼリー	ごめ・ちりぢご・まよ ね一す・とうもろこ し・くりーむにーかんか ん・さとう・ゼリー	ぶたにく・あぶらあ げ・みそ・さけり・こ なち一す・きざみの り	にんじん・だいこん・きゃべつ・ きゅうり	麦茶 ビスケット	牛乳 お月見饅頭
18	水	冷やしたぬきうどん 竹輪の磯辺揚げ にんじんしりしり バナナ	ゆでうどん・あげだ ま・ほんみりん・さと う・ごまあぶら・あぶ ら・ごまあぶら	なると・ちくわ・あ おのり・つな・たま ご	ほうれんそう・ながねぎ・にんじ ん・ごまつな・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 ジャムサンド
19	木	コッパパン コーンスープ ポテトコロッケ コールスローサラダ ヨーグルト	こっぺぼん・くりーむ にーかん・とうもろ こし・ころっけ・あぶ ら・まよね一す	きゅうにゅう・よー くと	たまねぎ・ばせり・きゃべつ・ きゅうり・にんじん	麦茶 ゼリー	麦茶 きな粉おはぎ
20	金	ごはん みそ汁 鶏肉のレモン風味 きのことほうれん草のソテー オレンジ	ごめ・さつまいも・か たくりこ・あぶら・さ とう・ばたー	みそ・とりにく	たまねぎ・しいたけ・れもんじ る・ほうれんそう・えのき・しめ じ・にんじん・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 スナック菓子
21	土	ナポリタン 野菜スープ じゃが芋のバター煮 バナナ	すはげつてい・あぶ ら・とうもろこし・ じゃがいも・ばたー・ さとう	とりひきにく	にんじん・たまねぎ・ひーまん・ きゃべつ・くりんび一す・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
24	火	ごはん 芋煮 鯖の照り焼き ほうれん草の和え物 オレンジ	ごめ・さといも・くろ ごんにやく・さとう・ ほんみりん	ぎゅうにく・さわら	ごぼう・ながねぎ・まいたけ・ほ うれんそう・きゃべつ・にんじ ん・おれんじ	麦茶 ビスケット	牛乳 かぼちゃマフィン
25	水	ごはん みそ汁 鶏肉のピネガー煮 チンゲン菜とツナの和え物 バナナ	ごめ・さとう・ほんみ りん・あぶら	みそ・とりにく・つ な	ごまつな・かぼちゃ・たまねぎ・ にんじん・しょうが・ちんげんさ い・きゃべつ・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 フレンチトースト
26	木	茄子のミートソースパグティ 野菜スープ ブロッコリーサラダ ゼリー	すはげつてい・ば たー・さとう・じゃが いも・とうもろこし・ あぶら・ゼリー	ぶたひきにく・こな ち一す	なす・にんにく・たまねぎ・にん じん・とまとみずに・えのき・ぶ ろっこりー	麦茶 ウエハース	麦茶 きつねおにぎり
27	金	お月見バーガー 野菜スープ オレンジ	ばーがーようぼん・ぼ んこ	ぶたひきにく・ぎゅ うにゅう	きゃべつ・とまと・たまねぎ・ほ うれんそう・しめじ・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 焼プリンタルト
28	土	カレーうどん さつま芋の煮物 バナナ	ほしうどん・あぶら・ さとう・かたくりこ・ さつまいも	とりにく	たまねぎ・にんじん・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
30	月	ハヤシライス コンソメスープ チーズサラダ オレンジ	ごめ・おしおぎ・ば たー・とうもろこし・ さとう・あぶら	ぶたにく・わかめ・ ぶろっせすら一す	たまねぎ・しめじ・くりんび一 す・にんにく・きゃべつ・にんじ ん・きゅうり・おれんじ	麦茶 せんべい	麦茶 ミルクくずもち

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。