



# 9月 献立表



令和6年

誓和保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2月	バナナ 麦茶	ご飯 豚肉の生姜炒め 切干大根のマヨサラダ オレンジ 麦茶	ソフトサラダ ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ せんべい 砂糖	バナナ 玉ねぎ しょうが 切干大根 人参 きゅうり オレンジ	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩
3火	りんご 麦茶	二色そぼろ丼 味噌汁 きゅうりともやしのゆかり和え チーズ 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶	鶏肉 高野豆腐 味噌 チーズ	米 砂糖 キャノーラ油	りんご しょうが ほうれん草 焼きのり 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 きゅうり もやし 人参 ゆかり ぶどうジュース アガー	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩
4水	りんご 麦茶	ご飯 ハンバーグハヤシソース 白菜のサラダ バナナ 麦茶	シュークリーム ヨーグルト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 クリーム ヨーグルト	米 パン粉 キャノーラ油 砂糖 シュー生地	りんご 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 パプリカ バナナ	麦茶 水 塩 ハヤシルウ 殺物酢
5木	りんご 麦茶	ご飯 チキンカレー フレッシュサラダ バイナップル 麦茶	卵を使わないマーメイド ドムドム りんごジュース	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーメイド	りんご 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり コーン バイナップル りんごジュース	麦茶 水 カレールウ 殺物酢 塩 ベーキングパウダー
6金	りんご 麦茶	【白露】夕焼けご飯 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨 麦茶	いきなり団子 ヨーグルト 麦茶	さば 味噌 つぶあん 無糖ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 白玉粉 薄力粉 さつま芋	りんご 人参 干しいたけ しょうが なす 玉ねぎ しめじ グリンピース 梨	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩
7土		五目うどん お羊のサラダ チーズ りんご 麦茶	アンパンマンせんべい 麦茶	鶏肉 油揚げ チーズ	うどん じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ せんべい	人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 きゅうり りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 麦茶
9月	りんご 麦茶	ご飯 たらごま照り焼き なめたけ和え バイナップル 麦茶	ぼたぼた焼き ヨーグルト 麦茶	まだら ヨーグルト	米 砂糖 ごま せんべい	りんご キャベツ 人参 小松菜 なめ茸 バイナップル	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料
10火	りんご 麦茶	ゆかりご飯 厚揚げの鶏そぼろ炒め チンゲン菜のマヨ和え バナナ 麦茶	プリン 麦茶	厚揚げ 鶏肉 牛乳 クリーム	米 キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ プリンミックス	りんご ゆかり 玉ねぎ チンゲン菜 もやし 人参 バナナ	麦茶 水 料理酒 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 塩
11水	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め 人参ドレッシング和え りんご 麦茶	マカロニきな粉 ヨーグルト 麦茶	鶏肉 きな粉 ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 マカロニ	バナナ 玉ねぎ グリンピース 白菜 ほうれん草 りんご	麦茶 水 料理酒 トマトケチャップ 塩 人参ドレッシング
12木	りんご 麦茶	ご飯 【給食の鉄人】彩り野菜のなっとうふナゲット フロッコリーとささみのサラダ オレンジ 麦茶	フルーツパン りんごジュース	木綿豆腐 納豆 高野豆腐 味噌 鶏肉	米 薄力粉 砂糖 キャノーラ油 フルーツパン	りんご パプリカ ビーマン なす 玉ねぎ コーン フロッコリー もやし 人参 オレンジ りんごジュース	麦茶 水 殺物酢 塩
13金	りんご 麦茶	ご飯 わかめスープ マーボー春雨 中華ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	かぼちゃ茶巾 ヨーグルト 麦茶	豚肉 味噌 チーズ 無糖ヨーグルト	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	りんご 玉ねぎ 干しいたけ わかめ もやし 人参 しょうが にんにく キャベツ 南瓜	麦茶 水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 殺物酢
14土		スパゲティナポリタン かぼちゃサラダ チーズ バナナ 麦茶	星たべよ 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ せんべい	玉ねぎ ビーマン 南瓜 きゅうり 人参 バナナ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶 水
17火	りんご 麦茶	ご飯 ツナカレー トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	青りんごゼリー 麦茶	かつおフレーク	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン オレンジ りんごジュース アガー	麦茶 水 カレールウ トマトドレッシング
18水	りんご 麦茶	焼きそば 中華スープ わかめサラダ バナナ 麦茶	マシュマロおこし ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 コンフレック 無塩バター マシュマロ	りんご キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり にら わかめ 白菜 パプリカ バナナ	麦茶 水 中濃ソース チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 殺物酢
19木	りんご 麦茶	玄米入りごま塩ご飯 ぎせい豆腐 キャベツの梅和え チーズ 麦茶	ごまちゃんすこう りんごジュース	木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 チーズ	米 玄米 ごま 砂糖 薄力粉 キャノーラ油	りんご 人参 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 キャベツ ほうれん草 ねぎゆめ りんごジュース	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 ベーキングパウダー
20金	バナナ 麦茶	【秋分】秋の炊き込みご飯 鮭の竜田揚げ 小松菜のお浸し バイナップル 麦茶	二色おはぎ ヨーグルト 麦茶	油揚げ 鮭 かつお節 きな粉 つぶあん 無糖ヨーグルト	米 里芋 片栗粉 キャノーラ油 もち米 砂糖	バナナ まいたけ 人参 さやいんげん にんにく しょうが 小松菜 白菜 バイナップル	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 塩
21土		五目うどん お羊のサラダ チーズ りんご 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	鶏肉 油揚げ チーズ	うどん じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ せんべい	人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 きゅうり りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 麦茶
24火	りんご 麦茶	麦ご飯 あじの味噌焼き ひじきとちくわの煮物 オレンジ 麦茶	ビーチゼリー 麦茶	あじ 味噌 焼き竹輪	米 押し麦 砂糖 キャノーラ油	りんご ひじき 人参 しらたき オレンジ アガー 黄桃缶	麦茶 水 みりん風調味料 料理酒 万能つゆ
25水	バナナ 麦茶	野菜パン 鶏肉のカレー風味炒め 白菜のマリネサラダ りんご 麦茶	ジャムサンドクッキー ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	野菜パン キャノーラ油 砂糖 いちごジャム クッキー	バナナ 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく 白菜 きゅうり コーン りんご	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 カレールウ 殺物酢 塩
26木	りんご 麦茶	ご飯 コロッケ 納豆和え バナナ 麦茶	スイートポテト りんごジュース	納豆 牛乳 スキムミルク	米 コロッケ キャノーラ油 片栗粉 さつま芋 砂糖 無塩バター	りんご 大根 人参 小松菜 バナナ りんごジュース	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ
27金	りんご 麦茶	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 ポテトの和風バター和え バイナップル 麦茶	コーン蒸しパン ヨーグルト 麦茶	豚肉 無糖ヨーグルト	米 キャノーラ油 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 砂糖	りんご 玉ねぎ ビーマン 人参 バイナップル コーン	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 ベーキングパウダー
28土		スパゲティナポリタン かぼちゃサラダ チーズ バナナ 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ せんべい	玉ねぎ ビーマン 南瓜 きゅうり 人参 バナナ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶 水
30月	バナナ 麦茶	中華丼 中華スープ ピーマン中華サラダ オレンジ 麦茶	バームクーヘン ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン キャノーラ油 ごま バウムクーヘン	バナナ 白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 えのき茸 わかめ きゅうり オレンジ	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺物酢 万能つゆ

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	462	16.2	12.8	225	1.5
児 平均量	416	13.4	11	125	0.9

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。