



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
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
2月	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 ヨーグルト	ソフトサラダ かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	玉ねぎ しょうが 切干大根 人参 きゅうり オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶
3火	二色そぼろ丼 味噌汁 きゅうりともしやしのかかり和え チーズ 麦茶	ぶどうゼリー かじり干し 麦茶	鶏肉 高野豆腐 味噌 チーズ 煮干し	米 砂糖 キャノーラ油	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	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
4水	ご飯 ハンバーグハヤシソース 白菜のサラダ パナナ 麦茶 ヨーグルト	シュークリーム かじり干し 牛乳	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト クリーム 煮干し 牛乳	米 パン粉 キャノーラ油 砂糖 シュー生地	玉ねぎ 白菜 テンゲン菜 パプリカ パナナ	水 塩 ハヤシルウ 穀物酢 麦茶
5木	ご飯 チキンカレー フレンチサラダ パイナップル 麦茶	卵を使わないマーメレード ドマドレソース かじり干し りんごジュース	鶏肉 牛乳 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーメレード	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり コーン パイナップル りんごジュース	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 ペーキングパウダー
6金	【白露】夕焼けご飯 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨 麦茶 ヨーグルト	いきなり団子 かじり干し 麦茶	さば 味噌 ヨーグルト つぶあん 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 白玉粉 薄力粉 さつま芋	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	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩 麦茶
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	ご飯 たらごま照り焼き なめたけ和え パイナップル 麦茶 ヨーグルト	ぼたぼた焼き かじり干し 麦茶	まだら ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ごま せんべい	キャベツ 人参 小松菜 なめ茸 パイナップル	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 麦茶
10火	ゆかりご飯 厚揚げの鶏そぼろ炒め テンゲン菜のマヨ和え パナナ 麦茶	プリン かじり干し 麦茶	厚揚げ 鶏肉 牛乳 クリーム 煮干し	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	ゆかり 玉ねぎ テンゲン菜 もやし 人参 パナナ	水 料理酒 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
11水	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 ヨーグルト	マカロニきな粉 かじり干し 牛乳	鶏肉 ヨーグルト きな粉 煮干し 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ グリンピース 白菜 ほうれん草 りんご	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 人参ドレッシング 麦茶
12木	ご飯 【給食の鉄人】彩り野菜のなっとうふナゲット フロッキーとささみのサラダ オレンジ 麦茶	フルーツパン かじり干し りんごジュース	木綿豆腐 納豆 高野豆腐 味噌 鶏肉 煮干し	米 薄力粉 砂糖 キャノーラ油 フルーツパン	パプリカ ビーマン なす 玉ねぎ コーン フロッキー もやし 人参 オレンジ りんごジュース	水 穀物酢 塩 麦茶
13金	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 ヨーグルト	かぼちゃ茶巾 かじり干し 麦茶	豚肉 味噌 チーズ ヨーグルト 煮干し	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	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	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
14土	スバゲティナポリタン かぼちゃサラダ チーズ パナナ 麦茶	星たべよ 麦茶	ウインナー チーズ	スバゲティ 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 パナナ	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	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 かじり干し 麦茶	かつおフレーク 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖	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	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶
18水	焼きそば 中華スープ わかめサラダ パナナ 麦茶 ヨーグルト	マシュマロおこし かじり干し 牛乳	豚肉 ヨーグルト 煮干し 牛乳	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	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 パナナ	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
19木	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	ごまちんすこう かじり干し りんごジュース	木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 チーズ 煮干し	米 玄米 ごま 砂糖 薄力粉 キャノーラ油	人参 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 キャベツ ほうれん草 ねぎりめ りんごジュース	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 ペーキングパウダー
20金	【秋分】秋の炊き込みご飯 鮭の竜田揚げ 小松菜のお浸し パイナップル 麦茶 ヨーグルト	二色おはぎ かじり干し 麦茶	油揚げ 鮭 かつお節 ヨーグルト きな粉 つぶあん 煮干し	米 里芋 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 もち米	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 パイナップル	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 麦茶 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	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	ピーチゼリー かじり干し 麦茶	あじ 味噌 焼き竹輪 煮干し	米 押し麦 砂糖 キャノーラ油	ひじき 人参 さらたき オレンジ アガー 黄桃缶	水 みりん風調味料 料理酒 万能つゆ 麦茶
25水	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 ヨーグルト	ジャムサンドクラッカー かじり干し 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 煮干し 牛乳	野菜パン キャノーラ油 砂糖 いちごジャム クラッカー	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	万能つゆ 料理酒 カレー粉 穀物酢 塩 麦茶 水
26木	ご飯 コロケ 納豆和え パナナ 麦茶	スイートポテト かじり干し りんごジュース	納豆 牛乳 スキムミルク 煮干し	米 コロケ キャノーラ油 片栗粉 さつま芋 砂糖 無塩バター	大根 人参 小松菜 パナナ りんごジュース	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
27金	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 ポテトの和風バター和え パイナップル 麦茶 ヨーグルト	コーン蒸しパン かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 じゃが芋 無塩バター 砂糖 薄力粉	玉ねぎ ビーマン 人参 パイナップル コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 ペーキングパウダー
28土	スバゲティナポリタン かぼちゃサラダ チーズ パナナ 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	ウインナー チーズ	スバゲティ 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 パナナ	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	中華丼 中華スープ ピーマン中華サラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	バームクーヘン かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーファン キャノーラ油 ごま パウダー	白菜 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 大根 えのき茸 わかめ きゅうり オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	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)
幼 目標量	566	19.8	15.7	270	1.6
児 平均量	516	18.3	14.4	210	1.2

☆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。