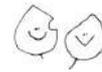




# 令和6年9月 献立表



日 曜	献立名			あか	黄	みどり
	昼食	昼おやつ (未満児/以上児)	朝おやつ (0~2歳児のみ)	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	シーチキンごはん オムレツ はるさめのすのもの オレンジ(3歳児以上)	オレンジ /ポーロ	ポーロ	ツナ缶詰 鶏卵 合ミンチ 牛乳	米 春雨	たまねぎ 青ピーマン キャベツ きゅうり にん じん オレンジ
3 火	ごはん とりにくのさっぱり キャベツとしめじのバターソテー わかめスープ	芋けんぴ /スナックパン	スナックパン	鶏肉 牛乳	米 有塩バター	キャベツ ぶなしめじ にんじん たまねぎ 乾わかめ 葉ねぎ
4 水	ごはん キャベツとあつあげのカレーあ じチャンプル きゅうりのちゅうかふうサラダ ウエハース(3歳児以上)	せんべい3	ウエハース	豚肉 厚揚げ かつ お節 牛乳	米 ごま油	たまねぎ キャベツ に んじん きゅうり セロ リー
5 木	ごはん ぶたにくのしょうがやき ちんげんさいのごまあえ みそしる/あぶらあげ・わかめ ゼリー(3歳児以上)	コーンフレーク	ゼリー	豚肉 油揚げ かつ お節 米みそ 牛乳	米 すりごま	たまねぎ チンゲンサ イ ぶなしめじ にんじん 乾わかめ 葉ねぎ
6 金	ごはん さかなのあげぼのあげ かぼちゃサラダ	☆ぎょうざの皮ピザ	チーズ	魚 豚肉 ピザ用チーズ 牛乳	米 マヨネーズ ぎょうざの皮	にんじん かぼちゃ た まねぎ きゅうり 青 ピーマン
7 土	スパゲティミートソース キウイ		クッキー	合ミンチ 牛乳	マカロニ・スパゲッティ 薄力粉	にんじん 青ピーマン たまねぎ キウイフル ーツ
9 月	ごはん とりそぼろどん ほうれんそうとコーンのあえもの クッキー(3歳児以上)	キウイ	クッキー	鶏ミンチ 鶏卵 牛乳	米	にんじん いんげん ほ うれんそう はくさい ス イートコーン キウイフ ルーツ
10 火	ごはん さかなのたつたあげ あえもの/こまつな・はくさい	ゼリー	ウエハース	魚 牛乳	米	こまつな はくさい にん じん
11 水	ごはん はっぼうさい ひじきのさんばいす すましじる/ふ・えのき バナナ(3歳児以上)	☆フルーツポンチ	バナナ	いか短冊 豚肉 牛 乳	米 麩	はくさい たまねぎ もやし にんじん 青ピーマン しいた け ひじき きゅうり スイ ートコーン えのきたけ 葉ねぎ 三色寒天 もも缶 みかん缶 パイン缶 バナナ
12 木	ごはん だいずのごもくに いんげんのごまあえ せんべい3(3歳児以上)	ぶどう	せんべい3	大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 つきこんやく すりごま	ごぼう にんじん グリ ンピース いんげん キャベツ ぶどう
13 金	ごはん さかなのてりやき しろあえ みそしる/じゃがいも・キャベツ チーズ(3歳児以上)	☆おふラスク	ポーロ	魚 豆腐 米みそ 牛 乳	米 つきこんやく じゃがいも 麩 無塩バ ター	ほうれんそう にんじん キャベツ
14 土	にくうどん オレンジ		コーンフレーク	牛肉 牛乳	うどん	たまねぎ にんじん 葉 ねぎ オレンジ

17	火	ごはん おつきみハンバーグ ブロッコリーのかつおあえ	☆お月見だんごふう 	にぼし	豚ミンチ 牛乳 うずら 卵 かつお節 きな粉	米 パン粉	たまねぎ ブロッコリー
18	水	ごはん にくじゃが わかめとコーンのわふういため みそしる/ちんげんさい・にんじん クッキー(3歳児以上)	スナックパン	クッキー	牛肉 かつお節 米 みそ 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにやく	たまねぎ にんじん いんげん 乾わかめ スイートコーン チンゲンサイ
19	木	ごはん さかなのにつけ あげ入りごまあえ みそしる/しめじ	コーンフレーク	バナナ	魚 油揚げ 米みそ 牛乳	米 すりごま	ほうれんそう にんじん はくさい ぶなしめじ 葉 ねぎ バナナ
20	金	コッペパン にくだんごのはくさいスープ じゃこのマリネふう バナナ(3歳児以上)	ウエハース	せんべい2	合ミンチ しらす干し 牛乳	コッペパン 春雨 すりごま	葉ねぎ はくさい たまね ぎ にんじん ほうれん そう
21	土	ごはん やきとりどん トマト		ポーロ	鶏肉 米みそ 牛乳	米	たまねぎ キャベツ に んじん 葉ねぎ トマト
24	火	ごはん しろみさかなのトマトソースかけ スパゲティサラダ しいたけとキャベツのスープ キウイ(3歳児以上)	キウイ /ヨーグルト	ヨーグルト	白身魚 豚肉 牛乳	米 じゃがいも マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ	たまねぎ にんじん に んにく しょうが トマト加 工品 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ し いたけ キャベツ
25	水	ごはん とりにくのなんばんづけ ちゅうかふうサラダ	☆フルーツヨーグルト	ゼリー	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 春雨 ごま油	きゅうり にんじん キャ ベツ もやし もも みか ん パイン缶
26	木	ごはん ぎゅうにくのあまからに ポテトサラダ ビスコ(3歳児以上)	オレンジ	にぼし	牛肉 牛乳	米 じゃがいも マヨ ネーズ	たまねぎ きゅうり に んじん スイートコーン オレンジ
27	金	ごはん さかなのさいきょうやき マッシュポテト にんじんたまねぎスープ マリービスケット(3歳児以上)	チーズ	ビスケット	魚 米みそ 牛乳	米 じゃがいも 有塩 バター	たまねぎ にんじん
28	土	ちゃんぽんめん キウイ		ウエハース	豚肉 牛乳	中華めん	キャベツ たまねぎ に んじん 青ピーマン も やし キウイフルーツ
30	月	ごはん カレーシチュー すのもの/キャベツ・きゅうり せんべい3(3歳児以上)	☆キャロットゼリー	せんべい3	牛肉 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅう り にんじん りんご ジュース レモン果汁 寒天

・ ☆は手作りおやつです。

・ おやつに毎回牛乳が付きます。

・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

平均エネルギー量	528kcal
平均タンパク質量	21.1g

