



9月 献立表



令和6年

西根谷しろはと保育園

日 曜	献立名	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をくぐる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の弱さを整える	
2月	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・油揚げ・チンゲン菜) 幼児:豚肉の生煮め 乳児:豚肉と野菜の炒め物 切干大根のマヨサラダ オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー 星たべよ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳 しらす	米 さつま芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	干しいたけ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ しょうが 切干大根 人参 きゅうり オレンジ ぶどうジュース アガー	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶	
3火	大根煮 麦茶	ご飯 幼児:チキンカレー 乳児:クリームシチュー フレンチサラダ パナナ 麦茶	幼児 ヨーグルト かんぱん 乳児 ヨーグルト せんべい	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	米 じゃが芋 油 砂糖 かんぱん(せんべい)	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり コーン パナナ	水 カレールウ 殺菌酢 塩 麦茶 こいちしょうゆ シチュールウ	
4水	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ(小松菜・玉ねぎ・人参) ハンバーグハヤシソース 白菜のサラダ グレープフルーツ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐 かつお節	米 はん粉 油 砂糖 じゃが芋	小松菜 玉ねぎ 人参 白粥 チンゲン菜 パプリカ グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 ハヤシソース 殺菌酢 麦茶 こいちしょうゆ	
5木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・えのき草・にら) ちくわの香のフライ 野菜と炒り玉子の和え物 パインアップル 麦茶	マフィン 牛乳	味噌 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 はん粉 油 砂糖 無塩バター	干しいたけ 大根 えのき草 にら 昆布 青のり キャベツ 小松菜 人参 パインアップル	水 こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	
6金	蒸しかぼちゃ 麦茶	【白露】夕揚げご飯 すまし汁(白菜・小切麩・万能ねぎ) 幼児:さばの塩焼き 乳児:たらの照り焼き 茄子の味噌炒め 幼児:梨 乳児:オレンジ 麦茶	フライドポテト 牛乳	さば 味噌 牛乳 たら	米 小切麩 油 砂糖 じゃが芋	人参 干しいたけ しょうが 白粥 万能ねぎ 昆布 なす 玉ねぎ しめじ グリンピース 梨 南瓜 オレンジ	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶 万能つゆ	
7土	ウエハース 麦茶	二色もろ蕎麦 味噌汁(南瓜・高野豆腐・わかめ) きゅうりともやしのかき揚げ和え チーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 高野豆腐 味噌 チーズ きな粉 牛乳	米 砂糖 油 マカロニ ウエハース	しょうが ほうれん草 焼きのり 干しいたけ 南瓜 わかめ 昆布 きゅうり もやし 人参 かつお	水 こいちしょうゆ 塩 麦茶	
9月	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・高野豆腐・わかめ) 赤魚のみりん焼き なめたけ和え パインアップル 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 赤魚 鶏卵 牛乳 しらす	米 砂糖 肉カボ 無塩バター	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 しょうが キャベツ 人参 小松菜 なめ茸 パインアップル	水 こいちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー	
10火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁(なす・油揚げ・ほうれん草) ひじきとねぎの玉子焼き ポテトの和風バター和え パナナ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	ふりかけかつお 油揚げ 味噌 鶏卵 干しいび 牛乳	米 ごま油 砂糖 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 油	干しいたけ なす ほうれん草 昆布 ひじき 長ねぎ 人参 コーン パナナ レーズン 南瓜	水 料理酒 万能つゆ こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	
11水	人参煮 麦茶	野菜パン きのこスープ(玉ねぎ・えのき草・しめじ) 鶏肉のケチャップ炒め 人参ドレッシング和え りんごゼリー 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	鶏肉	野菜パン 油 砂糖 米	玉ねぎ えのき草 しめじ パセリ グリンピース 白粥 チンゲン菜 りんごジュース アガー 塩昆布 人参	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶	
12木	大根煮 麦茶	ご飯 すまし汁(人参・小松菜・小切麩) 【給食の昼人】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 牛乳	木綿豆腐 納豆 高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麩 肉カボ 砂糖 フルーツパン	干しいたけ 人参 小松菜 昆布 パプリカ ピーマン なす 玉ねぎ コーン フロッキー もやし オレンジ 大根	水 こいちしょうゆ 塩 殺菌酢 麦茶	
13金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 わかめスープ(玉ねぎ・干しいたけ・わかめ) 幼児:マーボー春雨 乳児:春雨のそぼろ炒め 中華ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉 油 じゃが芋	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 グレープフルーツ 南瓜	水 チキンスープの素 塩 こいちしょうゆ 料理酒 殺菌酢 麦茶 ベーキングパウダー	
14土	ウエハース 麦茶	鶏丼 味噌汁(大根・チンゲン菜・長ねぎ) スパゲティサラダ チーズ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	鶏肉 味噌 チーズ かつお節	米 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ウエハース	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 チンゲン菜 長ねぎ 昆布 きゅうり	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶	
17火	大根煮 麦茶	雑穀ご飯 幼児:ツナカレー 乳児:ツナシチュー トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	かつおフレーク 牛乳	米 もちぎし 高粱 いり粉 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン オレンジ 大根	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 こいちしょうゆ	
18水	蒸しさつま芋 麦茶	あんかけ焼きそば 中華スープ(玉ねぎ・人参・にら) わかめサラダ パナナ 麦茶	きのこおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ	蒸し中華麺 片栗粉 ごま油 砂糖 米 さつま芋	もやし 人参 チンゲン菜 玉ねぎ にら わかめ 白粥 パプリカ パナナ しめじ えのき草	水 こいちしょうゆ みりん 麦茶 チキンスープの素 水 殺菌酢 麦茶 塩	
19木	人参煮 麦茶	玄米入りまぜご飯 味噌汁(南瓜・なす・小切麩) ぎせい豆腐 キャベツの梅和え ジョア 麦茶	ぶどうゼリー 星たべよ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 ジョア 牛乳	米 玄米 ごま 小切麩 砂糖 せんべい	干しいたけ 南瓜 なす 昆布 人参 万能ねぎ キャベツ ほうれん草 ねぎらり ぶどうジュース アガー	水 こいちしょうゆ みりん 麦茶	
20金	蒸しかぼちゃ 麦茶	【秋分】秋の吹き込みご飯 味噌汁(大根・高野豆腐・長ねぎ) 鮎の竜田揚げ 小松菜のお浸し パインアップル 麦茶	シュークリーム 牛乳	油揚げ 高野豆腐 味噌 鮎 かつお節 牛乳 クリーム	米 厚手 片栗粉 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 シュー生地	まいたけ 人参 さやいんげん 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 にんにく しょうが 小松菜 白粥 パインアップル 南瓜	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶	
21土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・チンゲン菜・わかめ) 鶏肉と野菜の炒め物 もやしのごま和え チーズ 麦茶	青のりポテト 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 ごま じゃが芋 ウエハース	干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり 青のり	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩	
24火	蒸しじゃが芋 麦茶	麦ご飯 すまし汁(小松菜・大根・干しいたけ) 幼児:あじの味噌焼き 乳児:たら味噌焼き ひじきとさつま揚げの煮物 オレンジ 麦茶	ごまおこし 牛乳	あじ 味噌 さつま揚げ 牛乳 たら	米 押し麦 砂糖 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま じゃが芋	干しいたけ 小松菜 大根 昆布 ひじき 人参 しらす オレンジ	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶	
25水	大根煮 麦茶	ご飯 マカロニスープ(マカロニ・人参・チンゲン菜) 幼児:鶏肉のカレー風味炒め 乳児:鶏肉と野菜の炒め物 白菜のマリネサラダ ぶどうゼリー 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	鶏肉 かつお節	米 マカロニ 油 砂糖	人参 チンゲン菜 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく 白粥 きゅうり コーン ぶどうジュース アガー 大根	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 殺菌酢 麦茶 こいちしょうゆ	
26木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・しめじ・油揚げ) 長たくさん玉子焼き 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	スイートポテト 牛乳	油揚げ 味噌 鶏卵 えび 納豆 牛乳 スキムミルク	米 じゃが芋 砂糖 さつま芋 無塩バター	干しいたけ キャベツ しめじ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 大根 グレープフルーツ	水 こいちしょうゆ 塩 麦茶	
27金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・にら・小切麩) 厚揚げの鶏そぼろ炒め チンゲン菜のマヨ和え パインアップル 麦茶	ジャムヨーグルト せんべい 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 小切麩 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ せんべい	干しいたけ にら 昆布 玉ねぎ チンゲン菜 もやし 人参 パインアップル りんごソース 南瓜	水 料理酒 みりん こいちしょうゆ 塩 麦茶	
28土	ウエハース 麦茶	中華丼 中華スープ(大根・えのき草・わかめ) ピーマン中華サラダ チーズ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	鶏肉 チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン ごま ウエハース	白粥 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 えのき草 わかめ きゅうり わかめご飯の素	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺菌酢 万能つゆ 麦茶	
30月	しらす 麦茶	五目うどん お手のサラダ グレープフルーツ 麦茶	コーン蒸しパン 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳 しらす	うどん じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 きゅうり グレープフルーツ コーン	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー	

☆ 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)
幼 目標量	566	19.8	15.7	270	1.8
児 平均量	554	20.3	15.9	251	1.4
乳 目標量	462	16.2	12.8	225	1.5
児 平均量	450	16.2	12.2	223	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。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。