

2024年 9月の献立



飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料				
						赤：体をつくる	黄：体を動かす	緑：体の調子を整える	その他	
2	月	飲むヨーグルト	ごはん	ハヤシライス コーン缶 豆腐サラダ パン缶 / 牛乳	むぎ茶 梨 味しらべ	豚肉 豆腐 牛乳	ごはん じゃがいも 小麦粉 バター 中華ドレッシング 味しらべ	玉葱 人参 トマト缶 コーン缶 キャベツ パン缶 / 梨	ウスターソース 卵	
3	火	りんごジュース	ごはん	豚の照り焼き マカロニのケチャップ炒め いんげんと人参のごま和え 牛乳	むぎ茶 鮭と枝豆のごはん	豚肉 牛乳 / 鮭ごはんの素	ごはん マカロニ すりごま ごはん	玉葱 玉葱 コーン缶 ケチャップ いんげん 人参 枝豆		
4	水	やさしいジュース	ごはん	さばのみそ煮 ひじきの煮物 かぼちゃのミルクスープ	牛乳 きなこあげばん	さば みそ 大豆 油揚げ ウインナー スキムミルク 牛乳 きなこ	ごはん 白滝 豆腐フレット	しょうが ひじき 人参 かぼちゃ 玉葱 小松菜 しめじ		
5	木	ミルク	ごはん	洋風玉子焼き 厚揚げとごぼうの煮物 キャベツとちくわのサラダ むぎ茶	牛乳 とうもろこし	卵 鶏挽肉 牛乳 厚揚げ ちくわ 牛乳	ごはん マヨネーズ	玉葱 人参 小松菜 ごぼう キャベツ とうもろこし		
6	金	むぎ茶 にんじん	鮭ごはん	どりと野菜のトマト煮 じゃがバター きゅうりの浅漬け みそ汁	牛乳 まがりせんべい	鶏肉 豆腐 みそ / 牛乳	ごはん じゃがいも バター まがりせんべい	玉葱 パプリカ 人参 トマト缶 ケチャップ きゅうり なめこ わかめ		
7	土			サラダバゲティ バナナ 牛乳	オレンジジュース マリー	ツナ 牛乳	バゲティ マヨネーズ 青じそドレッシング マリー	トマト きゅうり バナナ オレンジジュース		
9	月	ポカリ	ごはん	肉団子の甘酢あん かぼちゃのグラッセ もやしとひじきのナムル むぎ茶	牛乳 黒糖ロールパン	肉団子 ツナ 牛乳	ごはん バター ごま油 すりごま 黒糖ロールパン	人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ もやし きゅうり ひじき		
10	火	ミルク	ごはん	カジキのマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 にんじんドーナツ	カジキ 油揚げ さつま揚げ みそ 牛乳	ごはん マヨネーズ 鮭 ミックス粉	玉葱 切干大根 人参 いんげん わかめ ねぎ 人参		
11	水	むぎ茶 きゅうり	ごはん	トマトチキンカレー コールスローサラダ みかん缶 牛乳	むぎ茶 フルーツヨーグルト	鶏肉 ハム 牛乳 / ヨーグルト(スキムミルク)	ごはん じゃがいも 小麦粉 コールスロードレッシング マヨネーズ	玉葱 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり みかん缶 福神漬け(大人) バナナ キウイフルーツ		
12	木	やさしいジュース	ごはん	厚揚げの玉子とじ みそポテト きゅうりとチーズのおかか和え バナナ / 牛乳	むぎ茶 ちゃんぽん麺	厚揚げ 卵 みそ チーズ かつお節 牛乳 / 豚肉 さつま揚げ	ごはん じゃがいも 中華麺 ごま油	玉葱 しめじ みつば バナナ / キャベツ 人参 コーン缶		
13	金	ぶどうジュース	わかめごはん	ハンバーグ 春雨サラダ 中華風コンスープ	牛乳 カンパン	豚挽肉 豆腐 牛乳 ハム 卵 牛乳	ごはん パン粉 春雨 カンパン 中華麺	玉葱 ケチャップ きゅうり 人参 わかめ コーン缶 ねぎ チンゲン菜 えのき	ウスターソース	
14	土			やきそば オレンジ 牛乳	りんごジュース 味かるた	豚肉 牛乳	中華麺 味かるた	キャベツ オレンジ りんごジュース	ウスターソース	
16	月					敬老の日				
17	火	やさしいジュース	ごはん	ポトフ シウマイ イタリアンスパゲティサラダ 牛乳	むぎ茶 お月見団子	ウインナー シウマイ ハム 牛乳	ごはん じゃがいも スパゲティ イタリアンドレッシング 白玉粉 さつまいも	キャベツ 玉葱 人参 きゅうり コーン缶 かぼちゃ		
18	水	飲むヨーグルト	ごはん	豚となすのみそ炒め さつま揚げの煮物 もやしとツナの酢の物 むぎ茶	牛乳 マカロニあべかわ	豚肉 みそ さつま揚げ ツナ 牛乳 きなこ	ごはん マカロニ	なす 玉葱 人参 しょうが もやし わかめ		
19	木	むぎ茶 ビスコ	ごはん	きのこのマーボー豆腐 じゃがコーン オニオンスープ	牛乳 メープルトースト	豆腐 豚挽肉 みそ 牛乳	ごはん ごま油 じゃがいも マヨネーズ バター 食パン マーガリン メープル	にら ねぎ しめじ えのき にんにく しょうが コーン缶 玉葱 パセリ		
20	金	ミルク	ゆかりごはん	エビフライ(カルタルソース) 千切りキャベツ 人参グラッセ みそ汁	オレンジジュース 純米せんべい	エビフライ 卵 みそ 豆腐 ハム	ごはん マヨネーズ バター 純米せんべい 中華麺 ごま油	玉葱 パセリ レモン汁 キャベツ 人参 かぼちゃ 椎茸 / オレンジジュース もやし きゅうり コーン缶 バナナ	ウスターソース	
21	土			冷やしラーメン バナナ 牛乳	ぶどうジュース 源氏パイ	牛乳	中華麺 ごま油 源氏パイ	ぶどうジュース		
23	月					振替休日				
24	火	ポカリ	ごはん	肉じゃが ゆで卵 キャベツサラダ 牛乳	むぎ茶 アイスパフェ	豚肉 卵 牛乳 / 豆乳 アイスクリーム きなこ	ごはん じゃがいも 白滝 和風ドレッシング ミックス粉 栗煮 リッツ	玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン缶		
25	水	ミルク	ごはん	きのこの玉子焼き 白和え みそ汁	牛乳 お麩ラスク	卵 鶏挽肉 牛乳 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	ごはん すりごま ごんにゃく 鮭 マーガリン	玉葱 しめじ しいたけ ケチャップ いんげん ひじき 人参 なす 玉葱		
26	木	やさしいジュース	ごはん	かぼちゃカレー もやしサラダ もも缶 牛乳	むぎ茶 柿 きなこ餅せん	豚挽肉 スキムミルク ハム 牛乳	ごはん 小麦粉 ごま油 きなこ餅せん	かぼちゃ 玉葱 人参 もやし きゅうり もも缶 福神漬け(大人) 柿		
27	金	むぎ茶 バナナ	わかめごはん	カツオ竜田(カルタルソース) 春雨マヨサラダ ミネストローネ 金時豆	牛乳 チョコイス	カツオ竜田 ハム ベーコン 牛乳	ごはん マヨネーズ マカロニ じゃがいも 金時豆 / チョイス	玉葱 人参 きゅうり コーン缶 キャベツ 玉葱 セロリ トマト缶 ケチャップ		
28	土			ピラフ オレンジ 牛乳	りんごジュース ばかうけ	鶏肉 牛乳	ごはん ばかうけ	玉葱 人参 コーン缶 パセリ オレンジ りんごジュース		
30	月	飲むヨーグルト	ごはん	きのこシチュー ウインナー わかめサラダ パン缶 / むぎ茶	牛乳 むしぱん	鶏肉 スキムミルク ウインナー ツナ 牛乳 豆乳	ごはん じゃがいも 青じそドレッシング ミックス粉 ごま	玉葱 人参 しめじ えのき きゅうり わかめ パン缶 / かぼちゃ	シチュールウ	
今月の平均値		以上児： エネルギー： 568 Kcal 未満児： エネルギー： 437 Kcal		たんぱく質： 20.6 g たんぱく質： 15.9 g	脂質： 17.7 g 脂質： 13.0 g	食塩相当量： 1.9 g 食塩相当量： 1.4 g	* 以上児も主食を入れた数値です。			

