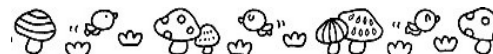


令和6年度



9月 献立一覧表



井堀保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価																																																						
	献 立 名	午 後 お や つ (*は手作り)	主食	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		I補 キ- Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	加ゆ カ mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン																																																
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg																																													
2月	レバーボール トマト・胡瓜もみ わかめスープ	牛乳 あられ おやついりこ	パン	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳・スルメ 干若布 おやついりこ	人参 ピーマン トマト	玉葱 胡瓜 葱	ローリエ・小麦粉・スープの素 あられ	ピーナッツ サラダ油	383	19.8	17.5	269	4.7	1.8	5830	0.3	1.06	28																																													
3月 26日 火 木	魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	ごはん	牛乳	白身魚・味噌 竹輪・豆腐	牛乳 煮干し だし昆布	人参 生姜・キャベツ えのき茸・玉葱 胡瓜・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 みりん・鉄強化ウエハース クッキー	ごま	352	22.5	14.9	485	3.6	1.6	130	0.61	0.77	13																																														
4月 19日 水 木	厚揚げの中華風煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 *黒糖もち	ごはん	牛乳	厚揚げ・豚肉 油揚げ・味噌 黄粉	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん 南瓜	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・黒砂糖	サラダ油 ごま油	397	20.1	16.8	424	3.2	1.4	264	0.3	0.38	35																																													
5月 30日 木	パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ	固形ヨーグルト クラッカー	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	人参 パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー	サラダ油	396	16.1	21	103	7.3	1.9	80	0.12	0.27	45																																													
6月 金	ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 丸ボーロ	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳 干ひじき	人参 玉葱 キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・醤油・酢・丸ボーロ	バター ごま油	385	13.8	18.2	218	1.1	1.6	182	0.18	0.34	21																																														
7月 21日 土	肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	(未なし) ①パン	牛乳	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト 胡瓜・もやし 生姜・バナナ	乾めん・砂糖・スープの素 サブレ	サラダ油	456	17.2	14.5	209	1.6	1.8	115	0.19	0.42	20																																														
9月 24日 月 火	ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スルメ・粉チーズ	トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローリエ・パン粉・醤油 ケチャップ・スープの素 せんべい	サラダ油	397	18.8	18.1	274	1.6	1.6	115	0.32	0.44	21																																													
10月 27日 火 金	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	ごはん	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン	干椎茸・茄子 玉葱・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・食パン いちごジャム・りんごジャム	サラダ油	405	22.8	16.6	326	2.3	1.9	183	0.17	0.45	18																																													
11月 20日 水 金	白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 おかき チーズ	ごはん	牛乳	白身魚 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し だし昆布・アヒージョ	人参 パプリカ	胡瓜	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・醤油・おかき	サラダ油 すりごま	360	21.9	17.9	337	1.3	2	204	0.17	0.32	10																																													
12月 25日 木 水	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳 梨	ごはん	牛乳	合挽肉 加風味かまぼこ	牛乳 スルメ ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン 梨	米・じゃがいも・加ゆ スープの素	サラダ油 ゴマドレッシング	425	17.8	21	381	2.4	2.5	252	0.34	0.5	43																																													
13月 金	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳 ビスケット	ごはん	牛乳	牛肉 味噌	牛乳 干若布	ピーマン 人参	キャベツ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 スープの素・ビスケット	サラダ油 すりごま	385	15.1	18.8	291	1.1	1.3	174	0.17	0.37	25																																													
14月 28日 土 土	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 かりんとう	パン	牛乳	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 キャベツ	ローリエ・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・かりんとう	サラダ油	377	17.3	14	245	1.8	1.6	263	0.42	0.35	36																																													
17月 火	月見うどん バナナ	牛乳 丸ボーロ 豆腐入り白玉団子	(未なし) ①パン	牛乳	鶏肉・かまぼこ 豆腐・黄粉 卵	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 丸ボーロ・白玉粉	516	23.5	14.6	296	2.6	2	235	0.22	0.48	18																																														
誕生会 18月 水	バターコーン炊き込みごはん・鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	ゼリー		牛乳	ウインナー 鮭	牛乳・干若布 煮干し・だし昆布	パセリ トマト 人参	スイートコーン・胡瓜 葱・パプリカ	米・醤油・みりん スープの素・片栗粉・上新粉 酢・ゼリー	バター サラダ油	492	21.9	12.1	95	1.5	2	85	0.27	0.22	74																																													
<p>※3歳以上児は麺類の時も主食の用意をお願いします。 ※18日(水)は誕生会ですので、主食はいりません。</p>										<p>※平均栄養価は行事食を除く。 ※延長の栄養価は含まない。</p>																																																							
										<table border="1"> <tr> <td>以上児</td> <td>基準量</td> <td>400</td> <td>15</td> <td>12</td> <td>270</td> <td>2.1</td> <td>1.6</td> <td>225</td> <td>0.28</td> <td>0.35</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>400</td> <td>19.1</td> <td>17.2</td> <td>302</td> <td>2.7</td> <td>1.8</td> <td>438</td> <td>0.28</td> <td>0.46</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>未満児</td> <td>基準量</td> <td>480</td> <td>15</td> <td>11</td> <td>200</td> <td>2.3</td> <td>1.5</td> <td>200</td> <td>0.25</td> <td>0.3</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>497</td> <td>20.5</td> <td>18</td> <td>335</td> <td>2.4</td> <td>1.7</td> <td>383</td> <td>0.28</td> <td>0.49</td> <td>22</td> </tr> </table>										以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20	平均栄養価	400	19.1	17.2	302	2.7	1.8	438	0.28	0.46	26	未満児	基準量	480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20	平均栄養価	497	20.5	18	335	2.4	1.7	383	0.28	0.49	22
以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20																																																						
平均栄養価	400	19.1	17.2	302	2.7	1.8	438	0.28	0.46	26																																																							
未満児	基準量	480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20																																																						
平均栄養価	497	20.5	18	335	2.4	1.7	383	0.28	0.49	22																																																							