

令和6年度

9月の献立表

城野保育園

日	未満児 主食	全 児		未満児 午前 おやつ	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)		血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとななるもの		熱や力のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	カルシ ウム 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	パン	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	牛乳 鶏レバー 味噌 卵	牛乳・スキムミルク 干若布 おやついりこ	人参 ピーマン トマト	玉葱 胡瓜 葱	ローパン・小麦粉・スープの素	ピーナッツ サラダ油	383 487	19.8 22.5	17.5 20.7	269 321	4.7 3.9	1.8 2	5830 4694	0.3 0.29	1.06 0.97	28 23		
3月 25日 火水	ごはん	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	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・胡瓜 えのき茸・玉葱・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	352 477	22.5 22.7	14.9 15.4	485 478	3.6 2.9	1.6 1.3	130 134	0.61 0.54	0.77 0.72	13 11		
4月 19日 水木	ごはん	厚揚げの中華風煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 *黒糖もち	牛乳 厚揚げ・豚肉 油揚げ・味噌 黄粉	牛乳 煮干し	人参 さいいんげん 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	397 514	20.1 21	16.8 16.6	424 428	3.2 2.9	1.4 1.3	264 242	0.3 0.3	0.38 0.41	35 29		
5月 30日 木月	ごはん	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	牛乳 鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	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	396 514	16.1 17.8	21 20.2	103 171	7.3 6.1	1.9 1.6	80 95	0.12 0.17	0.27 0.34	45 37		
6月 金	ごはん	ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 牛肉	牛乳 干ひじき	人参	玉葱・ケリンピース キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トビロレ ケチャップ・醤油・酢・丸ボーロ	バター ごま油	385 506	13.8 16	18.2 18	218 264	1.1 0.8	1.6 1.3	182 177	0.18 0.22	0.34 0.39	21 18		
7月 21日 土土	☆	肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	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	サラダ油	456 464	17.2 18.4	14.5 15.9	209 262	1.6 1.5	1.8 1.8	115 133	0.19 0.2	0.42 0.49	20 19		
9月 24日 火	パン	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	牛乳 合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スキムミルク・粉チーズ	トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローパン・パン粉・醤油 ケチャップ・スープの素	サラダ油	397 496	18.8 21.5	18.1 20.9	274 326	1.6 1.3	1.6 1.9	115 123	0.32 0.3	0.44 0.49	21 17		
10月 20日 火金	ごはん	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	牛乳 白身魚 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し だし昆布・プロセッコ	人参 チンゲンサイ	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	360 485	21.9 22.4	17.9 17.8	337 358	1.3 1.2	2 1.7	204 192	0.17 0.2	0.32 0.38	10 9		
11月 27日 水金	ごはん	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	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	サラダ油	405 517	22.8 23	16.6 16.7	326 348	2.3 2	1.9 1.6	183 177	0.17 0.19	0.45 0.48	18 16		
12月 26日 木木	ごはん	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	牛乳 合挽肉 か風味とかまぼこ	牛乳 スキムミルク ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン ケリンピース・梨	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素	サラダ油 ゴマドレッシング	425 535	17.8 19.4	21 20	381 393	2.4 2.3	2.5 2	252 232	0.34 0.33	0.5 0.48	43 35		
13月 金	ごはん	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	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	385 505	15.1 17.1	18.8 18.5	291 322	1.1 1.2	1.3 1.1	174 171	0.17 0.2	0.37 0.42	25 21		
14月 28日 土土	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 かりんとう	牛乳 豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 ケリンピース キャベツ	ローパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ケチャップ スープの素・かりんとう	サラダ油	377 480	17.3 20.4	14 17.9	245 303	1.8 1.8	1.6 1.8	263 240	0.42 0.4	0.35 0.42	36 29		
17月 火	☆	月見うどん バナナ	牛乳 (未)丸ボーロ *豆腐入り白玉団子	牛乳 鶏肉・かまぼこ 卵・豆腐・黄粉	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		516 470	23.5 21.8	14.6 15	296 331	2.6 1.8	2 1.9	235 258	0.22 0.21	0.48 0.55	18 16		
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 オレゴン	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	492 459	21.9 20.2	12.1 12.6	95 164	1.5 1.1	2 1.6	85 96	0.27 0.25	0.22 0.28	74 66		
* ☆マークのついている日も3歳児以上児は主食の用意をお願いします。										以上児	基準量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
										以上児	平均栄養価	400	19.1	17.2	302	2.7	1.8	438	0.28	0.46	26
* 18日(水)は誕生会です。3歳児以上児も主食はいりません。										未満児	基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
										未満児	平均栄養価	497	20.5	18	335	2.4	1.7	383	0.28	0.49	22

※平均栄養価は行事食を除く