



9月 献立表【完了期】



令和6年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	昼食	おやつ	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		完了期
2月	軟飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 切干大根のマヨサラダ オレンジ	ぶどうゼリー 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 牛乳	米 さつまい芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	干しいたけ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 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	エネルギー:371kcal タンパク:12.2g 脂質:13.5g カルシウム:151mg 食塩相当量:0.7g
3火	二色そぼろ丼 味噌汁 きゅうりともやしの和え物 チーズ	蒸しパン 牛乳	鶏肉 高野豆腐 味噌 チーズ 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉	ほうれん草 焼きのり 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 きゅうり もやし 人参	こいくちしょうゆ 塩 水 ベーキングパウダー	エネルギー:331kcal タンパク:13.3g 脂質:9.9g カルシウム:160mg 食塩相当量:1g
4水	軟飯 コンソメスープ ハンバーグ 白菜のサラダ パナナ	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 木綿豆腐 きな粉 牛乳	米 薄力粉 油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 コーン 白菜 チンゲン菜 パプリカ パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢	エネルギー:368kcal タンパク:14.9g 脂質:11.5g カルシウム:141mg 食塩相当量:0.6g
5木	軟飯 味噌汁 ささみの青のりパン粉焼き 野菜の和え物 オレンジ	卵を使わないマーメイド ドマドレーヌ 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 無塩バター マーメイド	干しいたけ 大根 えのき草 昆布 青のり キャベツ 人参 小松菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:334kcal タンパク:7.4g 脂質:7.4g カルシウム:140mg 食塩相当量:0.6g
6金	【白露】夕焼け軟飯 すまし汁 かれのい照り煮 茄子の味噌炒め パナナ	パンケーキ 牛乳	かれい 味噌 牛乳	米 小切餅 油 砂糖 薄力粉	人参 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 なす 玉ねぎ ビーマン パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 水 塩 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:321kcal タンパク:13.4g 脂質:6g カルシウム:132mg 食塩相当量:1.2g
7土	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが フレンチサラダ オレンジ	おかか軟飯	鶏肉 かつお節	米 じゃが芋 油 砂糖	キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ 大根 きゅうり コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:322kcal タンパク:8.1g 脂質:3.3g カルシウム:35mg 食塩相当量:0.7g
9月	軟飯 味噌汁 たらのみりん煮 三色のり和え チーズ	かぼちゃパンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 たら チーズ 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 キャベツ 小松菜 人参 焼きのり 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:296kcal タンパク:14g 脂質:6g カルシウム:185mg 食塩相当量:1.2g
10火	ふりかけ軟飯 味噌汁 ひじき入りつくね ポテトの和風バター和え オレンジ	蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ なす ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき コーン オレンジ	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:372kcal タンパク:14.3g 脂質:10.2g カルシウム:153mg 食塩相当量:1g
11水	野菜パン きのこスープ 鶏肉と野菜の炒め物 人参ドレッシング和え パナナ	青のり軟飯	鶏肉	野菜パン 油 米 ごま	玉ねぎ えのき草 しめじ パセリ ビーマン 白菜 チンゲン菜 パナナ 青のり	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 料理酒 人参ドレッシング	エネルギー:326kcal タンパク:12.6g 脂質:6.7g カルシウム:47mg 食塩相当量:1g
12木	軟飯 コンソメスープ チキンハンバーグ ブロッコリーとささみのサラダ オレンジ	フルーツパン 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 薄力粉 油 砂糖 フルーツパン	小松菜 人参 コーン ブロッコリー もやし オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢	エネルギー:336kcal タンパク:15.5g 脂質:10.2g カルシウム:207mg 食塩相当量:0.6g
13金	軟飯 わかめスープ 春雨のそぼろ炒め 人参ドレッシングサラダ チーズ	蒸しパン 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉 油	玉ねぎ 干しいたけ わかめ もやし 人参 キャベツ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:349kcal タンパク:11g 脂質:10.6g カルシウム:168mg 食塩相当量:1.1g
14土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ オレンジ	味噌軟飯	鶏肉 味噌	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	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 オレンジ	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 塩	エネルギー:337kcal タンパク:11.2g 脂質:5.5g カルシウム:33mg 食塩相当量:0.8g
17火	軟飯 コンソメスープ ツナじゃが煮 トマトドレッシングサラダ オレンジ	パンケーキ 牛乳	かつおフレーク 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	人参 玉ねぎ わかめ キャベツ コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん トマトドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー:311kcal タンパク:9g 脂質:6.6g カルシウム:137mg 食塩相当量:1.1g
18水	あんかけ焼きそば 中華スープ わかめサラダ パナナ	きのこ軟飯	豚肉 油揚げ	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 米	もやし 人参 チンゲン菜 玉ねぎ わかめ 白菜 パプリカ パナナ しめじ えのき草	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 塩	エネルギー:352kcal タンパク:11.1g 脂質:7.4g カルシウム:54mg 食塩相当量:1.2g
19木	ごま塩軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろ炒め キャベツの和え物 チーズ	ぶどうゼリー	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ	米 ごま 小切餅 片栗粉 砂糖	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 ぶどうジュース アガー	塩 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん	エネルギー:255kcal タンパク:9.4g 脂質:5.4g カルシウム:98mg 食塩相当量:0.8g
20金	【秋分】秋の炊き込み軟飯 味噌汁 鮭の竜田煮 小松菜のお浸し オレンジ	きな粉軟飯	油揚げ 高野豆腐 味噌 鮭 かつお節 きな粉	米 片栗粉 油 砂糖	まいたけ 人参 さやいんげん 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 小松菜 白菜 オレンジ	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 塩	エネルギー:352kcal タンパク:14.2g 脂質:4.4g カルシウム:70mg 食塩相当量:0.8g
21土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え チーズ	ピラフ	豚肉 味噌 チーズ	米 油 さつまい芋 砂糖 ごま 無塩バター	玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 きゅうり コーン パセリ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ チキンスープの素	エネルギー:402kcal タンパク:12.9g 脂質:11.1g カルシウム:88mg 食塩相当量:1g
24火	軟飯 すまし汁 たらの味噌煮 ひじきの煮物 オレンジ	ごまパンケーキ 牛乳	たら 味噌 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉 ごま	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 ひじき 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:285kcal タンパク:12.5g 脂質:5.7g カルシウム:173mg 食塩相当量:1g
25水	軟飯 マカロニスープ 鶏肉のケチャップ炒め 白菜のマリネサラダ チーズ	コーン蒸しパン 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 マカロニ 油 砂糖 薄力粉	人参 チンゲン菜 玉ねぎ パセリ 白菜 きゅうり パプリカ コーン	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:350kcal タンパク:14.3g 脂質:9.3g カルシウム:168mg 食塩相当量:0.8g
26木	軟飯 味噌汁 豚肉と野菜の煮物 手作りなめたけ和え パナナ	キャロットパンケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ キャベツ しめじ 昆布 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 大根 小松菜 えのき草 パナナ	水 万能つゆ みりん ベーキングパウダー	エネルギー:368kcal タンパク:12.9g 脂質:11.4g カルシウム:151mg 食塩相当量:0.9g
27金	軟飯 味噌汁 厚揚げの鶏そぼろ炒め チンゲン菜のマヨ和え チーズ	ジャムヨーグルト	味噌 厚揚げ 鶏肉 チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 小切餅 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 昆布 玉ねぎ チンゲン菜 もやし 人参 りんごジュース	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 塩	エネルギー:315kcal タンパク:12.1g 脂質:11.4g カルシウム:200mg 食塩相当量:0.9g
28土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ オレンジ	わかめ軟飯	豚肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 えのき草 コーン きゅうり オレンジ わかめご飯の素	塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:356kcal タンパク:9.2g 脂質:8.2g カルシウム:99mg 食塩相当量:1g
30月	五目うどん お芋のサラダ チーズ	スイートポテト 牛乳	鶏肉 油揚げ チーズ 牛乳 スキムミルク	うどん じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ さつまい芋 砂糖 無塩バター	人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 南瓜 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒	エネルギー:310kcal タンパク:12.6g 脂質:11.3g カルシウム:166mg 食塩相当量:0.9g

☆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。