



9月 献立表



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		幼児	乳児
2月	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 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 テンゲン菜 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	エネルギー:610kcal たんぱく質:20.4g 脂質:21.7g カルシウム:259mg 食塩相当量:1g	エネルギー:468kcal たんぱく質:15.9g 脂質:16.8g カルシウム:189mg 食塩相当量:0.9g
3火	二色もろそば 味噌汁 きゅうりともやしのかき揚げ和え チーズ	シュークリーム 牛乳	鶏肉 高野豆腐 味噌 チーズ クリーム 牛乳	米 砂糖 油 シュー生地	しょうが 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 ゆかり	水 こいちしょうゆ 塩	エネルギー:533kcal たんぱく質:22g 脂質:21.7g カルシウム:297mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:490kcal たんぱく質:17.5g 脂質:17.3g カルシウム:211mg 食塩相当量:1.3g
4水	ご飯 コンソメスープ ハンバーグハヤシソース 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 パン粉 油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 コーン 白菜 テンゲン菜 パプリカ パナナ	水 チキンスープの素 塩 ハヤシソース 穀物酢	エネルギー:618kcal たんぱく質:24.3g 脂質:18.8g カルシウム:172mg 食塩相当量:0.7g	エネルギー:490kcal たんぱく質:18.9g 脂質:14.8g カルシウム:122mg 食塩相当量:0.7g
5木	ご飯 味噌汁 ちくわの青のりフライ 野菜のきゅうり玉子の和え物 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 焼き竹輪 鶏卵 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 たら 昆布 青のり キャベツ 人参 小松菜 オレンジ	水 こいちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:623kcal たんぱく質:20.1g 脂質:18.6g カルシウム:221mg 食塩相当量:2g	エネルギー:499kcal たんぱく質:15.6g 脂質:14.2g カルシウム:184mg 食塩相当量:1.7g
6金	【白露】夕焼けご飯 すまし汁 さくらんぼの味噌炒め 茄子の味噌炒め 梨	手作り水ようかん 牛乳	さば 味噌 こしあん 牛乳	米 小切麩 油 砂糖	人参 干しいたけ しょうが 白菜 万能ねぎ 昆布 なす 玉ねぎ ピーマン 梨 寒天	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 塩	エネルギー:593kcal たんぱく質:25.5g 脂質:15.7g カルシウム:164mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:436kcal たんぱく質:19.9g 脂質:12.1g カルシウム:164mg 食塩相当量:0.9g
7土	ご飯 コンソメスープ フレンチサラダ オレンジ	おかかおにぎり 小魚	鶏肉 かつお節 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり コーン オレンジ	水 カレール 穀物酢 塩 こいちしょうゆ	エネルギー:609kcal たんぱく質:17.9g 脂質:11.5g カルシウム:154mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:496kcal たんぱく質:14.4g 脂質:9.2g カルシウム:119mg 食塩相当量:1.2g
9月	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き 三色のりおにぎり チーズ	かぼちゃのビスケット 牛乳	高野豆腐 味噌 赤魚 チーズ 牛乳	米 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 しょうが キャベツ 小松菜 人参 焼きのり 南瓜	水 こいちしょうゆ みりん 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:606kcal たんぱく質:24.1g 脂質:19.5g カルシウム:259mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:496kcal たんぱく質:19.5g 脂質:15.7g カルシウム:205mg 食塩相当量:1.5g
10火	ふりかけご飯 味噌汁 ひじきとねぎの玉子焼き ポトの和風バター和え オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	ふりかけかつお 油揚げ 味噌 鶏卵 干しえび 牛乳 コロン	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 オレンジ	水 料理酒 万能つゆ こいちしょうゆ ベーキングパウダー ココア	エネルギー:590kcal たんぱく質:21.4g 脂質:18.9g カルシウム:187mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:475kcal たんぱく質:16.9g 脂質:13.1g カルシウム:122mg 食塩相当量:1.4g
11水	野菜パン きのごスープ 鶏肉のカレー風味炒め 人参ドレッシング和え パナナ	塩昆布おにぎり 小魚	鶏肉 煮干し	野菜パン 油 米	玉ねぎ えのき草 しめじ バセリ ピーマン しょうが にんにく 白菜 テンゲン菜 パナナ 塩昆布	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 料理酒 カレー粉 人参ドレッシング	エネルギー:516kcal たんぱく質:22.5g 脂質:9.5g カルシウム:177mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:408kcal たんぱく質:17.9g 脂質:7.5g カルシウム:137mg 食塩相当量:1.4g
12木	ご飯 コンソメスープ チキンナゲット 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 パン粉 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:653kcal たんぱく質:25.2g 脂質:25.5g カルシウム:344mg 食塩相当量:1g	エネルギー:537kcal たんぱく質:19.9g 脂質:21.7g カルシウム:257mg 食塩相当量:0.7g
13金	ご飯 わかめスープ マーボー春雨 中華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 しょうが にんにく キャベツ	水 チキンスープの素 塩 こいちしょうゆ 料理酒 酢 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:675kcal たんぱく質:15.9g 脂質:17.4g カルシウム:290mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:474kcal たんぱく質:14.9g 脂質:7.8g カルシウム:230mg 食塩相当量:1.6g
14土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ オレンジ	こねつけ	鶏肉 味噌	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 テンゲン菜 長ねぎ 昆布 きゅうり オレンジ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:664kcal たんぱく質:14.4g 脂質:9.8g カルシウム:60mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:444kcal たんぱく質:14.9g 脂質:7.6g カルシウム:40mg 食塩相当量:1.1g
17火	雑穀ご飯 ツナカレー トマトドレッシングサラダ オレンジ	マッシュマロおこし 牛乳	かつおフレーク 牛乳	米 もちぎび 黒米 じゃが芋 油 コンフレーク 無塩バター マッシュマロ	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン オレンジ	水 カレール トマトドレッシング	エネルギー:671kcal たんぱく質:14.4g 脂質:17.3g カルシウム:204mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:443kcal たんぱく質:11g 脂質:13.9g カルシウム:145mg 食塩相当量:1.5g
18水	あんかけ焼きそば 中華スープ わかめサラダ パナナ	きのこおにぎり 小魚	豚肉 油揚げ 煮干し	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 米	もやし 人参 テンゲン菜 玉ねぎ にら わかめ 白菜 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 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 塩	エネルギー:570kcal たんぱく質:21g 脂質:18.2g カルシウム:195mg 食塩相当量:2g	エネルギー:447kcal たんぱく質:16.1g 脂質:13.9g カルシウム:154mg 食塩相当量:1.7g
19木	玄米入りごま塩ご飯 味噌汁 ぎげい豆腐 キャベツの梅和え チーズ	ぶどうゼリー	味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 チーズ	米 玄米 ごま 小切麩 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 ねりうめ ぶどうジュース アガー	水 塩 こいちしょうゆ みりん	エネルギー:465kcal たんぱく質:18g 脂質:9.9g カルシウム:168mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:388kcal たんぱく質:17.9g 脂質:9.1g カルシウム:145mg 食塩相当量:1.3g
20金	【秋分】秋の炊き込みご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ 小松菜のお浸し オレンジ	二色おはぎ	油揚げ 高野豆腐 味噌 鮭 かつお節 きな粉 つばあん	米 里芋 片栗粉 油 もち米 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 にんにく しょうが 小松菜 白菜 オレンジ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:603kcal たんぱく質:22g 脂質:18.2g カルシウム:111mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:476kcal たんぱく質:17.6g 脂質:9.1g カルシウム:84mg 食塩相当量:1g
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 テンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 きゅうり コーン バセリ	水 料理酒 万能つゆ 塩 チキンスープの素	エネルギー:645kcal たんぱく質:21g 脂質:14.8g カルシウム:143mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:524kcal たんぱく質:17g 脂質:14.9g カルシウム:125mg 食塩相当量:1.4g
24火	麦ご飯 すまし汁 あじの味噌焼き ひじきとさつまいの煮物 オレンジ	ごまちらすこう 牛乳	あじ 味噌 さつまい揚げ 牛乳	米 押し麦 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 しらたき オレンジ	水 こいちしょうゆ 塩 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:592kcal たんぱく質:23.4g 脂質:19.2g カルシウム:319mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:473kcal たんぱく質:18.5g 脂質:15.9g カルシウム:235mg 食塩相当量:1.1g
25水	ご飯 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 テンゲン菜 玉ねぎ バセリ 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:474kcal たんぱく質:23.9g 脂質:18.2g カルシウム:290mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:472kcal たんぱく質:19.2g 脂質:11.1g カルシウム:232mg 食塩相当量:1.2g
26木	ご飯 味噌汁 えびと野菜の玉子焼き 手作りなめたけ和え パナナ	キャラントパンケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏卵 えび 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油	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 こいちしょうゆ 塩 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:565kcal たんぱく質:21.3g 脂質:14.2g カルシウム:271mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:451kcal たんぱく質:16.8g 脂質:11.1g カルシウム:202mg 食塩相当量:1.1g
27金	ご飯 味噌汁 厚揚げの鶏もろそば炒め テ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 小切麩 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ にら 昆布 玉ねぎ テンゲン菜 もやし 人参 りんごソース	水 料理酒 みりん こいちしょうゆ	エネルギー:521kcal たんぱく質:20.2g 脂質:18.1g カルシウム:326mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:433kcal たんぱく質:16.8g 脂質:15g カルシウム:274mg 食塩相当量:1.2g
28土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ オレンジ	わかめおにぎり 小魚	豚肉 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま	白菜 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 大根 えのき草 コーン きゅうり オレンジ わかめご飯の素	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:596kcal たんぱく質:18.4g 脂質:10.7g カルシウム:175mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:468kcal たんぱく質:14.4g 脂質:8.4g カルシウム:135mg 食塩相当量:1.4g
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 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒	エネルギー:496kcal たんぱく質:20.6g 脂質:18.7g カルシウム:286mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:394kcal たんぱく質:16.5g 脂質:15g カルシウム:230mg 食塩相当量:1.1g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	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)
幼児 目標量	566	19.8	15.7	270	1.6
幼児 平均量	575	21.1	16.1	233	1.5
乳児 目標量	462	16.2	12.8	225	1.5
乳児 平均量	463	16.8	12.8	179	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。