

2024年9月

献立表

東かなまち保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
2	麦入りごはん ・わかめの清汁	じゃがいも、米、マヨネーズ、米粉、押麦、小麦粉、三温糖、植物油(揚げ吸油分)、油	牛乳、さけ、卵、油揚げ、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、ひじき、干しいたけ、カットわかめ、パセリ、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、<<酒>>、食塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 芋もち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	524 kcal 24.2 g 19.1 g 3 g
30 月	魚南蛮(鮭) ひじきの煮付							
3	きのこごはん ・鶏肉のつみれ汁	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、片栗粉	鶏ひき肉、卵、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、麦みそ	にんじん、たまねぎ、りんご、にら、まいたけ、しめじ、しいたけ、切り干しだいこん、万能ねぎ、レモン果汁、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、<<酒>>、本みりん、食塩	牛乳 チーズ(棒) 麦茶 りんごのヨーグルトケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	553 kcal 26.9 g 16.9 g 3 g
17 火	切干大根と油揚げの卵とじ							
4	キッズビビンバ丼 ・中華スープ(春雨)	さつまいも、米、白玉粉、油、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、粉チーズ、ごま、黒ごま	もやし、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、<<酒>>	牛乳 せんべい 麦茶 もちもちチーズパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 kcal 17.2 g 17.4 g 2 g
18 水	大学芋							
5	麦入りごはん ・かき玉みそ汁	じゃがいも、米、しらたき、押麦、砂糖	調製豆乳、牛乳、豚肉(肩)、ゆであずき缶、卵、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ	なし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、いんげん、もやし、かんでん	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 バインアップル(缶) 豆乳 ミルクゼリー(小倉)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 kcal 25.9 g 18.5 g 2 g
19 木	肉じゃが(豚肉) 梨							
6	ロールパン ・かぼちゃスープ	ロールパン、もち米、米、油、砂糖、小麦粉	木綿豆腐、卵、牛乳、ベーコン、チーズ、バター、きな粉	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 きなこおはぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	546 kcal 19.2 g 20.4 g 2 g
20 金	豆腐とチーズの卵焼き ゆでブロッコリー							
7	五目そうめん ・かぼちゃとツナのサラダ	干しそうめん、マヨネーズ、三温糖	シャーベット、鶏ささ身、ツナ油漬缶	かぼちゃ、トマト、コーン缶、きゅうり、たまねぎ、干しいたけ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、<<酒>>、食塩、こしょう	牛乳 ウエハース 麦茶 りんごシャーベット ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 kcal 19.0 g 11.0 g 2 g
21 土								
9	かおりごはん 清汁(しいたけ) 飛竜頭 小松菜とちくわの炒め物	米、ホットケーキ粉、片栗粉、押麦、やまといも、白玉麩、ごま油、油、植物油(揚げ吸油分)	牛乳、木綿豆腐、えび、卵、ちくわ、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、すりごま、ごま	こまつな、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん	麦茶 ヨーグルト 牛乳 スイートコーンのパンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	536 kcal 24.1 g 13.2 g 3 g
10	スパゲティ・ミートソース ・きのこ豆乳のコーンスープ	スパゲティ、米、パン粉	調製豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、粉チーズ、バター	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、トマトピューレ、しめじ、えのきたけ、ピーマン、塩こんぶ	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳 せんべい 麦茶 昆布おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	542 kcal 17.4 g 9.6 g 2 g
24 火	バナナ							
11	麦入りごはん ・豆腐とチンゲンサイのスープ	米、押麦、ごま油、三温糖	アイスクリーム、豚肉(こま)、木綿豆腐	オレンジ、ピーマン、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、にんじん、赤ピーマン、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、オイスターソース、食塩	牛乳 チーズ(棒) 麦茶 アイスクリーム ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	529 kcal 20.3 g 19.5 g 3 g
25 水	チンジャオロース オレンジ							
12	ロールパン ・ベーコンスープ	ロールパン、三温糖、マヨネーズ、砂糖	牛乳、かじき、ベーコン、ピザ用チーズ、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、コーン缶、オクラ、レモン果汁、かんでん(粉)	鳥がらだし汁、ワイン(白)、食塩、酢、こしょう	牛乳 梨 牛乳 にんじんゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	510 kcal 23.3 g 22.5 g 3 g
26 木	かじきのピザ風焼き コールスローサラダ							
13	麦入りごはん ・もずくスープ	米、マヨネーズ、押麦、砂糖、パン粉、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、ハム、ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、ごま	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、もやし、もずく、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、<<酒>>、みりん、食塩	牛乳 パナナ 牛乳 南瓜のミルクきんとん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 kcal 22.7 g 24.1 g 3 g
27 金	松風焼き ごまマヨネーズサラダ							
14	夏野菜のキーマカレー ・オクラのスープ	米、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、油揚げ、ごま	ホールトマト缶詰、オクラ、なす、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、しめじ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、にんにく	鳥がらだし汁、カレー、しょうゆ、ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 ウエハース 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	568 kcal 18.8 g 16.3 g 2 g
28 土								

※都合により献立を変更する場合があります。

※17日の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。