令和6年　9月分

予定献立表

認定こども園吹上保育園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後
2／月	大根とぶた肉の甘辛煮 トマトのさっぱり和え みそ汁（もやし・とうふ） りんご	ごま油／三温糖／せんべい	豚肉（薄切り）／木綿豆腐／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	だいこん／しょうが／ねぎ／にんじん／トマト／きゅうり／レタス／もやし／りんご	牛乳 おかし
3／火	さつま芋カレー コールスローサラダ わかめスープ パインアップル	じゃがいも／さつまいも／大豆油／マヨネーズ／ごま油／白ごま(いり)／せんべい	豚肉（薄切り）／わかめ／牛乳	玉葱／にんじん／にんにく／しょうが／グリンピース(冷凍)／キャベツ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／えのきたけ／ねぎ／パインアップル	牛乳 おかし
4／水	ツナいり卵焼き 引き昆布の煮物 もやしのナムル みそ汁（にら・豆腐） りんご	大豆油／三温糖／ごま油／せんべい	まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／たまご／引き昆布／生揚げ／油揚げ／木綿豆腐／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	にんじん／玉葱／もやし／にら／りんご	牛乳 おかし
5／木	レバーのからあげ 小松菜と油あげのおひたし トマト みそ汁（にら・豆腐） グレープフルーツ	薄力粉／大豆油／かたくり粉／せんべい	豚肝臓／たまご／油揚げ／木綿豆腐／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	にんにく／しょうが／こまつな／トマト／にら／グレープフルーツ	牛乳 おかし
6／金	豚こまの和風マーボー豆腐 中華きゅうり みそ汁（大根・じゃが芋） もものかんづめ	三温糖／ごま油／じゃがいも／せんべい	豚肉（薄切り）／木綿豆腐／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	にんにく／ねぎ／きゅうり／だいこん／もも(缶詰果肉)	牛乳 おかし
7／土	とり塩うどん いもいもサラダ バナナ	干しうどん(乾)／じゃがいも／マヨネーズ／さつまいも／せんべい	鶏肉モモ／ロースハム／牛乳	にんじん／ぶなしめじ／キャベツ／こねぎ／きゅうり／サラダ菜／バナナ	牛乳 おかし
9／月	赤魚のおろしに ブロッコリーのナムル ミニコーンラーメン チーズ オレンジ	三温糖／白ごま(いり)／ごま油／中華めん(生)／せんべい	あかうお　60ｇ／わかめ／豚肉（薄切り）／なると／キャンディーチーズ／牛乳	だいこん／こねぎ／ブロッコリー／にんじん／もやし／にら／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／バレンシアオレンジ	牛乳 おかし
10／火	豚肉とピーマンの炒め物 マカロニサラダ みそ汁(じゃが芋･わかめ) りんご	かたくり粉／三温糖／マカロニ／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／せんべい	豚肉（薄切り）／ロースハム／わかめ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	玉葱／たけのこ(ゆで)／青ピーマン／赤ピーマン／しょうが／にんじん／きゅうり／りんご	牛乳 おかし
11／水	メンチカツ せんぎりキャベツ スパゲッティー クラムチャウダー りんご	スパゲッティー／大豆油／有塩バター／薄力粉／せんべい	ベーコン／あさり(缶詰、水煮)／牛乳	キャベツ／にんじん／玉葱／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／パセリ／りんご	牛乳 おかし
12／木	みそやきにく 三色グラッセ みそ汁（えのき・豆腐） パインのかんづめ	ごま油／じゃがいも／三温糖／せんべい	豚肉（薄切り）／米みそ(赤色辛みそ)／木綿豆腐／牛乳	にんじん／ほうれんそう／ブロッコリー／えのきたけ／パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
13／金	さばのかんろにわかめ添え にんじんと竹輪のきんぴら 肉団子のみそ汁 オレンジ	三温糖／ごま油／白ごま(いり)／せんべい	骨なし鯖／わかめ／焼き竹輪／鶏ひき肉／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	しょうが／にんじん／ねぎ／キャベツ／バレンシアオレンジ	牛乳 おかし
14／土	肉みそスパゲッティー 豆ふとちんげん菜のスープ りんご	スパゲッティー／三温糖／かたくり粉／せんべい	豚ひき肉／米みそ(赤色辛みそ)／鶏肉モモ／木綿豆腐／わかめ／牛乳	にんじん／玉葱／もやし／グリンピース(冷凍)／チンゲンツァイ／りんご	牛乳 おかし
17／火	ビビンバ じゃがいものとさに しおぶろっこりー みそ汁（とうふ・わかめ） バナナ	白ごま(いり)／ごま油／三温糖／じゃがいも／上白糖／せんべい	豚肉（薄切り）／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／わかめ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	ほうれんそう／もやし／にんじん／にんにく／しょうが／ブロッコリー／バナナ	牛乳 おかし
18／水	ミンチカレー だいこんサラダ ふくじんづけ みかんのかんづめ	じゃがいも／大豆油／マヨネーズ(全卵型)／せんべい	豚ひき肉／かつお加工品(かつお節)／牛乳	玉葱／にんじん／にんにく／しょうが／グリンピース(冷凍)／だいこん／大根(福神漬)／温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 おかし
19／木	ちりめんなっとう ニラとツナのあえもの チーズ みそ汁（とうふ・卵） グレープフルーツ	三温糖／せんべい	ひき割り納豆／ちりめん雑／鶏ひき肉／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／キャンディーチーズ／木綿豆腐／たまご／米みそ／牛乳	にんじん／玉葱／ほうれんそう／にら／えのきたけ／グレープフルーツ	牛乳 おかし
20／金	いかにもトマト しおぶろっこりー むらくも汁 夏みかん缶	三温糖／大豆油／有塩バター／かたくり粉／せんべい	するめいか／たまご／牛乳	玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／しょうが／トマト缶詰(ホール)／パセリ／ブロッコリー／チンゲンツァイ／なつみかん(缶詰)	牛乳 おかし
21／土	みそラーメン かぼちゃの甘煮 バナナ	中華めん(生)／ごま油／三温糖／せんべい	豚肉（薄切り）／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	にんじん／はくさい／もやし／にら／ねぎ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／国産かぼちゃ(冷凍)／バナナ	牛乳 おかし
24／火	とうふの中華煮 さつまいもの甘煮 みそ汁（もやし・油あげ） もものかんづめ	ごま油／三温糖／かたくり粉／さつまいも／せんべい	豚肉（薄切り）／木綿豆腐／油揚げ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	にんにく／にんじん／はくさい／干し椎茸／たけのこ(ゆで)／チンゲンツァイ／もやし／もも(缶詰果肉)	牛乳 おかし
25／水	カレーとんじゃが きゅうりのナムル 椎茸とキャベツのスープ 梨	じゃがいも／三温糖／かたくり粉／白ごま(いり)／ごま油／せんべい	豚ひき肉／わかめ／ベーコン／牛乳	玉葱／にんじん／グリンピース(冷凍)／きゅうり／もやし／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／干し椎茸／キャベツ／日本なし	牛乳 おかし
26／木	ハヤシさん ひじきサラダ キャベツのスープ バナナ	じゃがいも／大豆油／薄力粉／ごま油／白ごま(いり)／せんべい	豚肉（薄切り）／クリーム(乳脂肪)／粉チーズ／ひじき／かに風味かまぼこ／ベーコン／牛乳	にんじん／玉葱／グリンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／バナナ	牛乳 おかし
27／金	中華おこわ 鶏のから揚げごまふうみ ゆで卵とポテトのサラダ しおぶろっこりー みそ汁（とうふ・わかめ） オレンジ	水稲穀粒(精白米)／もち米／ごま油／三温糖／かたくり粉／薄力粉／白ごま／大豆油／じゃがいも／ピーチペストリー	豚肩ロース(脂身付)／鶏肉モモ／たまご／木綿豆腐／わかめ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	にんじん／たけのこ(ゆで)／干し椎茸／グリンピース(冷凍)／しょうが／きゅうり／玉葱／サラダ菜／ブロッコリー／バレンシアオレンジ	牛乳 ピーチペストリー
28／土	やきそば はんぺんスープ バナナ	蒸し中華めん／大豆油／せんべい	豚肉（薄切り）／はんぺん／牛乳	キャベツ／にんじん／もやし／ほうれんそう／バナナ	牛乳 おかし
30／月	さつまいもとあつあげのに 白菜のごま和え みそ汁（大根・油あげ） パインアップル	ごま油／さといも(冷凍)／三温糖／白ごま(いり)／せんべい	豚肉（薄切り）／生揚げ／油揚げ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	にんじん／たけのこ(ゆで)／干し椎茸／ブロッコリー／はくさい／こまつな／だいこん／パインアップル	牛乳 おかし
／					
／					
／					

月平均栄養価			
エネルギー	393 kcal	タンパク質	18.7 g
脂質	18.2 g	食塩相当量	2.5 g