

9月 献立表 幼児食

2024年 9月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (◎朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
2月	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め じゃこサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚も肉、じゃこ、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、きゅうり、レタス、ブロッコリー、ほうれんそう、ぶなしめじ	うるち米、上白糖、炒め油、かたくり粉、サラダ油、さつまいも	エネルギー 506kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.5g 炭水化物 77.6g 塩分 2.2g	
3火	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	◎牛乳(am) ◎羊もち ◎牛乳(pm)	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、にら、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、カットわかめ、たまねぎ	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、緑豆はるまき、いりごま、じゃがいも、有塩バター	エネルギー 516kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.5g 炭水化物 75.8g 塩分 2.9g	
4水	ごはん 鶏肉の竜田揚げ もやしのナムル みそ汁	◎牛乳(am) ◎メープルパイ ◎牛乳(pm)	鶏も肉、ロースハム、牛乳	りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、いりごま、上白糖、ごま油、じゃがいも、グラニュー糖、メープルシロップ	エネルギー 534kcal たんぱく質 19.8g 脂質 23.0g 炭水化物 66.7g 塩分 2.1g	
5木	ごはん 肉じゃが シーザーサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎焼きそば ◎牛乳(pm)	豚も肉、木綿豆腐、牛乳、豚かた肉	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、ブロッコリー、レタス、トマト、なめこ、カットわかめ、キャベツ、あおのり	うるち米、じゃがいも、しらたき、上白糖、炒め油、蒸し中華めん	エネルギー 549kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.0g 炭水化物 81.2g 塩分 3.2g	
6金	ごはん ほっけの塩焼き 根菜のきんぴら みそ汁	◎牛乳(am) ◎バナナ ◎牛乳(pm) ◎ビスケット	ほっけ、牛乳	ごぼう、にんじん、れんこん、こまつな、たまねぎ、かぼちゃ、バナナ	うるち米、板こんにやく、ごま油、上白糖	エネルギー 460kcal たんぱく質 18.7g 脂質 10.9g 炭水化物 75.9g 塩分 2.0g	
7土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎クラッカー ◎牛乳(pm)	豚も肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g	
9月	ミートソーススパゲッティ 野菜サラダ 蒸しかぼちゃ コンスープ	◎牛乳(am) ◎鮭とゆかりのおにぎり ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳、ぎんざげ	にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶、レタス、きゅうり、ブロッコリー、かぼちゃ、コーン缶	スパゲッティ、炒め油、上白糖、薄力粉、サラダ油、うるち米	エネルギー 651kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.3g 炭水化物 101.8g 塩分 2.5g	
10火	ビビンバ丼 ポトフ風スープ	◎牛乳(am) ◎お麩ラスク ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、ウインナーソーセージ、牛乳	りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、たまねぎ、トマト	うるち米、押麦、上白糖、ごま油、じゃがいも、釜焼きふ、有塩バター	エネルギー 474kcal たんぱく質 19.0g 脂質 21.0g 炭水化物 58.5g 塩分 2.0g	
11水	ごはん 餃子 マカロニサラダ すまし汁	◎牛乳(am) ◎オレンジ ◎牛乳(pm) ◎おせんべい	豚ひき肉、ロースハム、牛乳	キャベツ、にら、きゅうり、コーン缶、レタス、にんじん、こまつな、だいこん、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、強力粉、薄力粉、マカロニ	エネルギー 563kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.7g 炭水化物 86.8g 塩分 2.4g	
12木	ごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	◎牛乳(am) ◎ピザトースト ◎牛乳(pm)	さば、油揚げ、牛乳、ウインナーソーセージ、ピザ用チーズ	切干しいたけ、にんじん、しいたけ、キャベツ、たまねぎ、青ピーマン、コーン缶	うるち米、上白糖、じゃがいも、食パン	エネルギー 544kcal たんぱく質 24.7g 脂質 20.3g 炭水化物 73.3g 塩分 2.8g	
13金	ごはん 豚肉のケチャップ炒め フレンチサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎チヂミ ◎牛乳(pm)	豚も肉、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ	たまねぎ、ぶなしめじ、なす、にんじん、きゅうり、レタス、ブロッコリー、ほうれんそう、長ねぎ、にら	うるち米、炒め油、サラダ油、上新粉、薄力粉、ごま油、上白糖	エネルギー 553kcal たんぱく質 25.0g 脂質 20.0g 炭水化物 74.1g 塩分 2.3g	
14土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	鶏も肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	炒め油、うるち米、じゃがいも、釜焼きふ	エネルギー 530kcal たんぱく質 15.4g 脂質 15.1g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g	
17火	ごはん チンジャオロース チンゲン菜の中華和え 中華スープ	◎牛乳(am) ◎おはぎ ◎牛乳(pm)	豚も肉、牛乳、きな粉	青ピーマン、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、カットわかめ、えのきたけ、万能ねぎ、かぼちゃ	うるち米、ごま油、上白糖、いりごま、かたくり粉、もち米	エネルギー 508kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.9g 炭水化物 81.8g 塩分 2.4g	
18水	ごはん 鮭のきのこソース ポテトサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎甘食 ◎牛乳(pm)	ぎんざげ、牛乳、油揚げ、卵、コンデンスミルク	たまねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ、りょくとうもやし、レーズン	うるち米、有塩バター、薄力粉、じゃがいも、マーガリン、上白糖	エネルギー 577kcal たんぱく質 23.3g 脂質 22.5g 炭水化物 78.0g 塩分 2.1g	
19木	ごはん 高野豆腐の卵とじ 納豆 ほうれん草のソテー	◎牛乳(am) ◎お好み焼き ◎牛乳(pm)	高野豆腐、卵、挽きわり納豆、魚肉、牛乳、豚ひき肉、削り節	たまねぎ、しいたけ、グリーンピース、ほうれんそう、エリンギ、にんじん、カットわかめ、なめこ、だいこん、キャベツ、長ねぎ、あおのり	うるち米、上白糖、炒め油、薄力粉、ながいも	エネルギー 561kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.2g 炭水化物 74.6g 塩分 2.5g	
20金	たぬきうどん さつまいものサラダ オレンジ	◎牛乳(am) ◎わかめのおにぎり ◎牛乳(pm)	鶏も肉、なると、ロースハム、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、レタス、ネーブルオレンジ	うどん、天ぷら粉、炒め油、さつまいも、うるち米	エネルギー 573kcal たんぱく質 19.3g 脂質 16.0g 炭水化物 94.7g 塩分 2.4g	
21土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 519kcal たんぱく質 15.3g 脂質 16.5g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g	
24火	カレーライス チーズと野菜の和え物 トマト コンソメスープ	◎牛乳(am) ◎ストーンツッキー ◎牛乳(pm) ◎オレンジ	豚も肉、プロセスチーズ、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、トマト、りょくとうもやし、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ	うるち米、炒め油、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、マーガリン、上白糖、コーンフレーク	エネルギー 616kcal たんぱく質 20.7g 脂質 21.9g 炭水化物 92.4g 塩分 3.0g	
25水	ごはん かじきの煮付け ひじきの炒り煮 みそ汁	◎牛乳(am) ◎黒糖ロール ◎牛乳(pm)	めかじき、大豆水煮缶、油揚げ、厚揚げ、牛乳	干しひじき、にんじん、こまつな、だいこん	うるち米、炒め油、上白糖、黒糖ロール	エネルギー 543kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.9g 炭水化物 78.1g 塩分 2.5g	
26木	ごはん 豚肉ときのこのソテー きゅうりとかにかまの酢の物 みそ汁	◎牛乳(am) ◎パイチーズクラッカー ◎牛乳(pm)	豚かた肉、かにかま、油揚げ、牛乳、クリームチーズ	たまねぎ、まいたけ、エリンギ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、ほうれんそう、パイナップル缶	うるち米、上白糖、ごま油、いりごま、さつまいも	エネルギー 551kcal たんぱく質 22.7g 脂質 21.3g 炭水化物 72.8g 塩分 2.5g	
27金	お楽しみ献立						エネルギー 562kcal たんぱく質 21.0g 脂質 27.5g 炭水化物 64.5g 塩分 2.9g
28土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎芋けんぴ ◎牛乳(pm)	豚も肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 546kcal たんぱく質 15.9g 脂質 17.7g 炭水化物 87.8g 塩分 2.4g	
30月	ごはん たらの唐揚げ 土佐和え みそ汁	◎牛乳(am) ◎グレープフルーツ ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	すけとうだら、油揚げ、なると、かつお節、牛乳	キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、かぼちゃ、万能ねぎ、グレープフルーツ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、上白糖	エネルギー 492kcal たんぱく質 20.5g 脂質 11.7g 炭水化物 80.9g 塩分 2.1g	