



9 月 献 立 表



2024年

高館あおぞら保育園

日	曜	ちゅうしよくこんだてめい 昼 食 献立名	ごぜん 午前おやつ	材料			ごご 午後おやつ	日	曜	ちゅうしよくこんだてめい 昼 食 献立名	ごぜん 午前おやつ	材料			ごご 午後おやつ																									
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの																										
2	月	ごはん 野菜卵やき ひじきの煮つけ 中華スープ	お茶 せんべい	米 ジャがいも こんにやく はるさめ 三温糖 片栗粉	牛乳 卵 豆腐 油揚げ 干しえび	にんじん ねぎ ほうれんそう チンゲンサイ しいたけ いんげん ひじき	ぎゅうにゅう 牛乳 ムーンライト	19	木	ごはん グレープフルーツ さけのコーンマヨネーズ焼き オクラの中華和え こまつな 小松菜のすまし汁	ヨーグルト	米 ジャがいも 片栗粉 マヨネーズ 麩 三温糖 ごま油	牛乳 さけ チーズ 干しえび	グレープフルーツ こまつな オクラ にんじん たまねぎ えのきたけ コーン	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズポテトもち																									
3	火	ごはん にぎかな 煮魚 じゃがいものバター炒め だいこん 大根のすまし汁	お茶 せんべい	米 ジャがいも 麩 三温糖 バター	牛乳 たら 油揚げ ペーコン	バナナ だいこん たまねぎ ねぎ えのきたけ にんじん いんげん しいたけ	ぎゅうにゅう 牛乳 きつねご飯	20	金	チキンカレー コールスローサラダ お茶 フルーツヨーグルト	りんごジュース	米 ホットケーキミックス じゃがいも 黒砂糖 マヨネーズ 三温糖	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 きな粉 卵	にんじん たまねぎ キャベツ もも みかん バナナ パイナップル コーン きゅうり	ぎゅうにゅう 牛乳 黒糖きな粉ケーキ																									
4	水	バターロール ポークチャップ トマトサラダ とうとう 豆乳スープ	ぎゅうにゅう 牛乳 せんべい	ロールパン 中華めん バター じゃがいも 油 片栗粉	豆乳 豚肉 えび	たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ もやし マッシュルーム わか びーまん コーン	あなかけ焼きそば	21	土	ごはん なまあ 生揚げの煮物 和風サラダ きのこスープ	お茶 せんべい	米 ジャがいも 油	生揚げ 豆腐 鶏肉	にんじん たまねぎ きゅうり えのきたけ トマト しいたけ たけのこ	やさい 野菜ジュース せんべい																									
5	木	ごはん さけのムニエル ごもく 五目きんぴら こんさい 根菜の味噌汁	ヨーグルト	米 麩 さといも しらたき 小麦粉 三温糖 ごま油 バター	牛乳 さけ 卵 みそ	オレンジ にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん しいたけ いんげん レモン みつば	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらぶどん ふんわり油麩茸	24	火	ごはん とり 鶏肉の甘酢炒め チンゲン菜のおひたし さつま芋の味噌汁	しろぶどうジュース	米 さつまいも 三温糖 ごま油	ヨーグルト 鶏肉 ツナ みそ かつお節	なし たまねぎ チンゲンサイ にんじん なす パプリカ しいたけ	ヨーグルト クッキー																									
6	金	ごはん かわいいのパン粉焼き カラフルサラダ キャベツスープ	バナナ	米 ホットケーキミックス パン粉 油	牛乳 かわいい 卵 チーズ	トマト かぼちゃ コーン キャベツ たまねぎ にんじん だいこん にんにく アスパラガス あおのり きゅうり	ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	25	水	きのこうどん なつとう 納豆入りかき揚げ とうふ 豆腐のかりかりじゃこサラダ	お茶 せんべい	うどん 米 くり さつまいも 小麦粉 油 ごま ごま油	牛乳 えび 豆腐 油揚げ 納豆 しらす 卵	にんじん トマト まいたけ たまねぎ しめじ しいたけ きゅうり ねぎ	ぎゅうにゅう 牛乳 果ごはん																									
7	土	ごはん すき焼き風煮 さといも 里芋の煮物 ゆきな 雪菜の味噌汁	お茶 せんべい	米 さといも しらたき 三温糖	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん しいたけ いんげん ねぎ	やさい 野菜ジュース せんべい	26	木	ごはん さんまの塩焼き キャベツのりサラダ なまあ 生揚げの味噌汁	お茶 せんべい	さつまいも 米 三温糖 バター	牛乳 さんま 卵 生揚げ ちくわ チーズ みそ	にんじん だいこん キャベツ もやし えのきたけ ねぎ のり	ぎゅうにゅう 牛乳 スイートポテト																									
9	月	ごはん いとう 炒り豆腐 ブロッコリーサラダ じゃが芋の味噌汁	お茶 せんべい	米 ジャがいも 油 三温糖	牛乳 豆腐 みそ	バナナ いんげん ブロッコリー ねぎ たまねぎ にんじん きゅうり コーン しいたけ さやえんどう	ぎゅうにゅう 牛乳 ビスケット	27	金	ごはん たらのもみじ焼き こまつな 小松菜の和え物 豆腐とほうれん草の味噌汁	ヨーグルト	米 食パン マヨネーズ ごま 麩	牛乳 たら 豆腐 しらす みそ	かき ほうれんそう にんじん あおのり 切り干しだいこん	ぎゅうにゅう 牛乳 カリカリトースト																									
10	火	ごはん あじの梅しそ焼き いんげんのごま酢和え たまねぎ 玉葱の味噌汁	ヨーグルト	米 うどん 三温糖 ごま	あじ 豆腐 卵 ツナ 鶏肉 みそ	にんじん たまねぎ いんげん ねぎ わかめ しそ うめ	かしわうどん	28	土	ごはん 豆腐の海苔チーズ焼き なすの味噌炒め オクラのすまし汁	お茶 せんべい	米 はるさめ 三温糖 ごま油	豆腐 豆腐 ツナ チーズ みそ	にんじん なす しいたけ こまつな オクラ のり	やさい 野菜ジュース せんべい																									
11	水	きのこの和風スバゲティ れんこんサラダ コンソメスープ オレンジ	お茶 せんべい	スバゲティ 食パン ジャがいも 三温糖 マヨネーズ 油	牛乳 ツナ 小豆 きな粉	オレンジ れんこん にんじん のり ブロッコリー キャベツ まいたけ たまねぎ しいたけ コーン えのきたけ	ぎゅうにゅう 牛乳 きな粉あんサンド	29	日	ごはん じゃが じゃが豚ごま風味 こまつな 小松菜の煮ひたし なすの味噌汁	お茶 せんべい	米 ごま ホットケーキミックス じゃがいも 三温糖	牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ 卵 小豆 みそ	なし なす しめじ こまつな にんじん ねぎ ほうれんそう いんげん しいたけ	ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草小豆蒸しパン																									
12	木	ごはん ヤンニョムチキン風 チンゲン菜のナムル あぶらあ 油揚げの味噌汁	お茶 味しらべ	米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ バター みそ チーズ しらす	なし チンゲンサイ だいこん もやし にんじん ねぎ	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズクッキー	<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">未満児 給与栄養量</td> <td>エネルギー</td> <td>477</td> <td>kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>19.8</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>13.9</td> <td>g</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.5</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">以上児 給与栄養量</td> <td>エネルギー</td> <td>587</td> <td>kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>24.4</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>16.4</td> <td>g</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.7</td> <td>g</td> </tr> </table>							未満児 給与栄養量	エネルギー	477	kcal	たんぱく質	19.8	g	脂 質	13.9	g	食塩相当量	1.5	g	以上児 給与栄養量	エネルギー	587	kcal	たんぱく質	24.4	g	脂 質	16.4	g	食塩相当量	1.7	g
未満児 給与栄養量	エネルギー	477	kcal	たんぱく質	19.8	g																																		
	脂 質	13.9	g	食塩相当量	1.5	g																																		
以上児 給与栄養量	エネルギー	587	kcal	たんぱく質	24.4	g																																		
	脂 質	16.4	g	食塩相当量	1.7	g																																		
13	金	ごはん さばの塩焼き ほうれん草のソテー とうふ 豆腐の味噌汁	バナナ	米 ホットケーキミックス 三温糖 バター	牛乳 さば 豆腐 卵 みそ	ほうれんそう にんじん りんご たまねぎ しめじ しいたけ コーン レーズン レモン	ぎゅうにゅう 牛乳 りんごケーキ																																	
14	土	ごはん とり 鶏肉のみそマヨ炒め きんしやく 三色おひたし じゃが芋のすまし汁	お茶 せんべい	米 ジャがいも マヨネーズ ごま 三温糖	鶏肉 豆腐 みそ	こまつな たまねぎ いんげん ねぎ にんじん コーン	やさい 野菜ジュース せんべい																																	
17	火	きのこ ハンバーグ さつま芋の甘煮 だいこん 大根サラダ	ジョア 	米 さつまいも 片栗粉 三温糖 油 ごま	牛乳 豚ひき肉 豆腐	オレンジ たまねぎ だいこん キャベツ にんじん レタス ねぎ まいたけ しめじ ひじき しいたけ きゅうり	ぎゅうにゅう 牛乳 お月見デザート																																	
18	水	食パン シャーマンオムレツ フレンチサラダ コーンスープ	お茶 せんべい	食パン 米 じゃがいも 小麦粉 油 三温糖	牛乳 生クリーム 卵 鶏ひき肉 ウインナー チーズ	コーン レタス たまねぎ にんじん きゅうり ごぼう グリーンピース ねぎ	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏ごぼうご飯																																	

