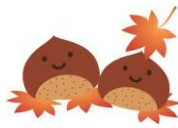


・平均栄養価・		
エネルギー	たんぱく質	
未満児 510kcal	20.6g	
以上児 532kcal	21.5g	



# 9月献立表



2024年

おがやの里しもだ保育園

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での動き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での動き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
2月		ごはん しめじの味噌汁 鮭のもみじ焼き チンゲン菜の中華和え	米・マヨネーズ・ 胡麻油・砂糖	味噌・鮭	しめじ・玉葱・人参・ チンゲン菜・胡瓜	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆焼きそば	中華麺・油	豚肉・ 青海苔	キャベツ ・人参・ ピーマン
3火		手作りふりかけごはん ジャが芋の味噌汁 コーンつくね ひじき煮	米・砂糖・ 本みりん・黒胡麻 ・じゃが芋・ トウモロコシ・油	鰹節・味噌・ 鶏挽き肉・ はんぺん・卵・ ひじき・油揚げ	小松菜・玉葱・人参・ 干し椎茸・インゲン	牛乳 さつま芋 スティック	麦茶 ☆牛乳寒天	砂糖	牛乳	粉寒天・ みかん缶
4水	プランチ	さつま芋ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ(ミニトマト入り) 梨	米・もち米・ さつま芋・黒胡麻 ・片栗粉・油・ トウモロコシ ・砂糖	鶏肉	生姜・ブロッコリー・ 人参・プチトマト・和梨	牛乳 せんべい	牛乳 ☆カルシウムトースト	食パン・ マヨネーズ	牛乳・ しらす干し ・チーズ	
5木		茄子のミートソーススパゲッティ ほうれん草のスープ 胡瓜のサラダ	スパゲッティ・ バター・砂糖・油	豚挽き肉	茄子・にんにく・玉葱・ 人参・トマト水煮・ ほうれん草・長葱・ 胡瓜・キャベツ	豆乳 にんじん スティック	麦茶 ☆秋の炊き込みおにぎり	米・砂糖・ 本みりん	油揚げ	しめじ・ 椎茸・人参
6金		ごはん きのことスープ 豚肉のチャプチェ 南瓜サラダ	米・砂糖・ 本みりん・春雨・ 胡麻油・白胡麻 ・マヨネーズ	豚肉	チンゲン菜・しめじ・ えのき・にんにく・人参 ・ピーマン・水煮筍・南 瓜 ・胡瓜・干しブドウ	牛乳 バナナ	牛乳 ☆ポテトフライ	じゃが芋 ・油	牛乳・ 青海苔	
9月		ガパオライス 卵スープ 春雨サラダ オレンジ	米・胡麻油・砂糖 ・春雨・ トウモロコシ	豚挽き肉・卵	玉葱・人参・ピーマン・ 赤ピーマン・生姜・ にんにく・えのき・ 長葱・胡瓜・オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆きな粉麩ラスク	小町麩・ 砂糖・バター	牛乳・ きな粉	
10火		ごはん インゲンの味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 野菜の生姜醤油和え	米・マーマレード	味噌・鶏肉	インゲン・キャベツ・ 玉葱・生姜・にんにく・ 胡瓜・人参・ほうれん草	牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆コーンフレーク バナナ	コーン フレーク	牛乳	バナナ
11水		食パン ミネストローネ スコップコロケ ツナサラダ	食パン・油・ じゃが芋・パン粉 ・砂糖	大豆・ベーコン ・豚挽き肉・ツナ	玉葱・人参・にんにく ・トマト水煮・ キャベツ・胡瓜	牛乳 チーズ	豆乳 ☆りんごケーキ	小麦粉・ バター・砂糖	豆乳・ 牛乳・卵	りんご
12木		ごはん 高野豆腐の味噌汁 鰹の蒲焼き 切干大根の和え物	米・片栗粉・砂糖 ・本みりん ・白胡麻	高野豆腐・味噌 ・鰹・油揚げ	玉葱・万能葱・生姜・ 切干大根・人参・小松菜	豆乳 せんべい	牛乳 ☆芋ようかん	さつま芋 ・砂糖	牛乳	粉寒天
13金		ごはん ワカメスープ 豚肉ときのこの炒め物 納豆和え	米・油・ 本みりん・砂糖	ワカメ・豚肉・ 納豆・鰹節	玉葱・しめじ・人参・ にんにく・胡瓜 ・キャベツ	牛乳 さつま芋 スティック	牛乳 たい焼き	たい焼き	牛乳	
17火		ごはん しめじの味噌汁 鮭のもみじ焼き チンゲン菜の中華和え	米・マヨネーズ・ 胡麻油・砂糖	味噌・鮭	しめじ・玉葱・人参・ チンゲン菜・胡瓜	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆焼きそば	中華麺・油	豚肉・ 青海苔	キャベツ ・人参・ ピーマン
18水		茄子のミートソーススパゲッティ ほうれん草のスープ 胡瓜のサラダ チーズ	スパゲッティ・ バター・砂糖・油	豚挽き肉 ・チーズ	茄子・にんにく・玉葱・ 人参・トマト水煮・ ほうれん草・長葱・ 胡瓜・キャベツ	牛乳 にんじん スティック	麦茶 ☆牛乳寒天	砂糖	牛乳	粉寒天・ みかん缶
19木		手作りふりかけごはん ジャが芋の味噌汁 コーンつくね ひじき煮	米・砂糖・ 本みりん・黒胡麻 ・じゃが芋・ トウモロコシ・油	鰹節・味噌・ 鶏挽き肉・ はんぺん・卵・ ひじき・油揚げ	小松菜・玉葱・人参・ 干し椎茸・インゲン	豆乳 せんべい	牛乳 ☆カルシウムトースト	食パン・ マヨネーズ	牛乳・ しらす干し ・チーズ	
20金		ごはん きのことスープ 豚肉のチャプチェ 南瓜サラダ	米・砂糖・ 本みりん・春雨・ 胡麻油・白胡麻 ・マヨネーズ	豚肉	チンゲン菜・しめじ・ えのき・にんにく・人 参 ・ピーマン・水煮筍・南瓜 ・胡瓜・干しブドウ	牛乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆おはぎ (きな粉・胡麻)	米・もち米 ・砂糖・ 黒胡麻	きな粉	
24火		ごはん インゲンの味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 野菜の生姜醤油和え	米・マーマレード	味噌・鶏肉	インゲン・キャベツ・ 玉葱・生姜・にんにく・ 胡瓜・人参・ほうれん草	牛乳 さつま芋 スティック	牛乳 ☆ポテトフライ	じゃが芋 ・油	牛乳・ 青海苔	
25水	誕生会	手作りハヤシライス パスタサラダ フルーツポンチ	米・押し麦・油・ バター・小麦粉・ 砂糖・ スパゲッティ ・マヨネーズ	豚肉・牛乳・ ロースハム	玉葱・人参・トマト水煮 ・グリーンピース・胡瓜 ・パイン缶・りんご・ キウイフルーツ・みかん 缶	牛乳 バナナ	豆乳 ☆きな粉麩ラスク	小町麩・ 砂糖・バター	豆乳・ きな粉	
26木		ごはん 高野豆腐の味噌汁 鰹の蒲焼き 切干大根の和え物	米・片栗粉・砂糖 ・本みりん ・白胡麻	高野豆腐・味噌 ・鰹・油揚げ	玉葱・万能葱・生姜・ 切干大根・人参・小松菜	豆乳 にんじん スティック	牛乳 ☆りんごケーキ	小麦粉・ バター・砂糖	牛乳・卵	りんご
27金		ごはん ワカメスープ 豚肉ときのこの炒め物 納豆和え	米・油・ 本みりん・砂糖	ワカメ・豚肉・ 納豆・鰹節	玉葱・しめじ・人参・ にんにく・胡瓜 ・キャベツ	牛乳 せんべい	牛乳 たい焼き	たい焼き	牛乳	
30月		ガパオライス 卵スープ 春雨サラダ オレンジ	米・胡麻油・砂糖 ・春雨・ トウモロコシ	豚挽き肉・卵	玉葱・人参・ピーマン・ 赤ピーマン・生姜・ にんにく・えのき・ 長葱・胡瓜・オレンジ	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ☆芋ようかん	さつま芋 ・砂糖	牛乳	粉寒天

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。