



2024年 9月 お給食 献立表



線馬和光保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			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	
月 2 金 13	ご飯 けんちん汁 肉豆腐 ひじきのマヨサラダ	583.1(575.0) 19.3(18.7) 19.5(20.3) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、○砂糖、しらす、板こんにゃく、エッグケア、砂糖、油	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(ばら)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、○調製豆乳、花かつお、◎牛乳	だいこん、○バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、○かぼちゃ、コーン缶、いんげん、ごぼう、ひじき、こんぶ(だし用)	パンキン蒸しパン バナナ 牛乳
火 3 17	黒糖パン さつまいものポタージュ ささみのレモンソース キャベツとコーンのサラダ	575.7(438.5) 24.6(18.5) 19.0(15.2) 3.0(2.0)	ロールパン、○焼きそばめん、さつまいも、片栗粉、油、砂糖、○砂糖	調製豆乳、鶏ささ身、○豚ひき肉、ベーコン、○淡色みそ、○てんめんじやん、◎牛乳	キャベツ、○みかん、きゅうり、コーン缶、○たまねぎ、○たけのこ(ゆで)、たまねぎ、○きゅうり、○しいたけ、レモン果汁、こんぶ(だし用)	ジャージャーメン みかん缶 麦茶
水 4 18	ご飯 椎茸の味噌汁 カレイのバター醤油焼き キャベツの和風サラダ	442.2(422.7) 16.5(16.9) 11.0(11.2) 1.4(1.1)	米、○てんぷら粉、○なたね油、油、砂糖	かれい、木綿豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し)、バター、◎牛乳	キャベツ、○プルーン(乾)、○とうもろこし、たまねぎ、きゅうり、ごまつな、しいたけ、にんじん、だいこん、こんぶ(だし用)	とうもろこしの天ぷら プルーン 麦茶
木 5 19	牛乳仕立ての塩ラーメン ツナとポテトのサラダ オレンジ	557.6(550.2) 18.6(19.1) 16.1(17.9) 1.8(1.6)	生中華めん、じゃがいも、○コッパパン、油、○砂糖、ごま油	○牛乳、牛乳、○生クリーム、豚ひき肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、緑豆もやし、○もも缶、○みかん缶、ねぎ、たまねぎ、こんぶ(だし用)	フルーツサンド 牛乳
金 6 生命の日 27	ご飯 なめことほうれん草のみそ汁 五目玉子焼き 小松菜の胡麻和え	399.6(387.5) 11.2(11.6) 5.5(7.8) 1.4(1.2)	米、砂糖、油	卵、○牛乳、いわし(煮干し)、淡色みそ、すりごま、◎牛乳	○バナナ、ごまつな、緑豆もやし、にんじん、ほうれん草、ねぎ、なめこ、れんこん、さやえんどう、しいたけ、こんぶ(だし用)	いちごブルーチェ バナナ 麦茶
土 7 21	麻婆丼 白菜とえのきの中華スープ わかめサラダ	673.8(598.3) 23.6(19.9) 20.5(21.5) 4.2(2.6)	○コッパパン、米、○エッグケア、片栗粉、砂糖、ごま油、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、淡色みそ、しらす干し、◎牛乳	緑豆もやし、たまねぎ、○バナナ、はくさい、○たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、万能ねぎ、コーン缶、カットわかめ、こんぶ(だし用)	ツナマヨサンド バナナ 牛乳
月 9 30	カレーうどん きゅうりとオクラのおかか和え グレープフルーツ	407.4(458.9) 15.6(16.6) 11.5(15.0) 3.1(2.6)	干しうどん、片栗粉	○牛乳、○カルピス、豚肉(ばら)、花かつお、油揚げ、○寒天、◎牛乳	きゅうり、グレープフルーツ、○バナナ、ほうれん草、オクラ、ねぎ、しいたけ、コーン缶、生わかめ、こんぶ(だし用)	カルピスゼリー バナナ 牛乳
火 10 24	ご飯 かぶと人参のスープ 鶏肉のパン粉焼き さつま芋のビネガーサラダ	535.8(528.8) 20.6(19.9) 11.7(13.8) 1.6(1.4)	米、○食パン、さつまいも、○砂糖、油、パン粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○卵、○バター、◎牛乳	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、かぶ、プロقوقリー、いんげん、かぶ・葉、こんぶ(だし用)、にんにく	フレンチトースト オレンジ 牛乳
水 11 25	ミルクパン 秋野菜シチュー マカロニサラダ	463.0(409.9) 17.7(16.1) 11.8(12.5) 2.2(1.7)	コッパパン、○米、マカロニ、さつまいも、エッグケア	牛乳、鶏もも肉、ハム、○しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、○プルーン(乾)、しめじ、にんじん、きゅうり、コーン缶、しいたけ、○塩こんぶ	しらすと塩昆布のおにぎり プルーン 麦茶
木 12 26	ご飯 オニオンスープ 鶏肉のBBQソース しめじときゅうりの中華和え	431.7(423.3) 17.1(15.8) 10.7(12.8) 1.5(1.0)	米、○砂糖、クルトン、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、◎牛乳	しめじ、もやし、きゅうり、たまねぎ、○りんご(缶詰)、○もも缶、○みかん缶、こんぶ(だし用)	フルーツポンチ 牛乳
土 14 28	ミートスパゲティー かぶのミルクスープ コールスローサラダ	651.7(593.2) 21.7(19.8) 16.5(18.2) 2.2(1.7)	○米、スパゲティー、エッグケア、砂糖、油	○牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、○バナナ、かぶ、にんじん、きゅうり、コーン缶、セロリー、こんぶ(だし用)	ゆかりご飯 バナナ 牛乳
金 20 B.D	にわとりご飯 玉ねぎとベーコンのスープ タンドリーチキン レタスサラダ	606.6(524.8) 19.7(17.9) 24.2(20.8) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○無塩バター、○卵、ツナ水煮缶、ベーコン、○生クリーム、ヨーグルト(無糖)	レタス、○バナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、○みかん缶、コーン缶、にんじん、こんぶ(だし用)、にんにく	ココアケーキ バナナ りんごジュース

※予告なく献立が一部変更になることがあります、ご了承ください
 ※れんげ完了期・すみれ・たんぼぼクラスは下記のとおり朝おやつ(牛乳・市販菓子)がつきます
 ※その他、何かありましたら栄養士にご相談下さい

	月	火	水	木	金	土
たんぼぼ	カルシウム せんべい	ルヴァン クラシカル	リッツクラッカー	ほしたべよ	リッツクラッカー	ほしたべよ
すみれ	カルシウム せんべい	ハイハイ	リッツクラッカー	ハイハイ	リッツクラッカー	ほしたべよ
れんげ 完了期	カルシウム せんべい	ハイハイ	カルシウム せんべい	ハイハイ	カルシウム せんべい	ハイハイ

