

令和6年度

9月給食献立表(3、4、5才児)

社会福祉法人 顕陽会 応其こども園

日付	献立名	使用材料 3色食品表			全児おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
		赤 (血・肉・骨・歯のもと)	黄 (力や体温のもと)	緑 (からだの調子をととのえる)		
2(月)	ピビンバ 麩の味噌汁 果物	豚ミンチ肉 卵 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま ごま油 麩	ぶなしめじ ほうれんそう もやし にんじん 若布 たまねぎ チンゲンサイ なし	牛乳 マーラーカオ	562kcal 21.1g 20.8g
3(火)	ごはん ツナ入り卵焼き ひじきの炒り煮 五目汁	卵 ツナ缶 油あげ 大豆水煮 豆腐	米 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン ひじき いんげん 大根 ごぼう こまつな	牛乳 せんべい チーズ	494kcal 19.3g 19.2g
4(水)	パン コーンフレークチキン ごま和え コーンクリームスープ	鶏肉 チーズ 卵	ロールパン マヨネーズ コーンフレーク パン粉 砂糖 ごま さつまいも かたくり粉	ブロッコリー キャベツ にんじん クリームコーン缶 たまねぎ チンゲンサイ	牛乳 フライドポテト	465kcal 20.9g 21.8g
5(木)	ごはん 白身魚の磯フライ 酢の物 若布の味噌汁	ホキ 卵 豆腐 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	青のり こまつな もやし にんじん 若布 たまねぎ えのき	牛乳 スティックパイ	526kcal 21.0g 16.7g
6(金)	ごはん 豚肉のすき焼き煮 ほうれん草サラダ もやしの味噌汁	豚肉 焼き豆腐 ハム 油あげ 味噌	米 糸こんにやく 砂糖 ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん 生姜 ほうれんそう キャベツ もやし 若布 葱	牛乳 おかき バナナ	520kcal 21.8g 14.8g
7(土)	えびピラフ 春雨スープ 果物	ベーコン むきえび 卵 厚揚げ	米 油 はるさめ じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん コーン グリンピース 純カレー こまつな 若布 オレンジ	牛乳 クラッカー	501kcal 19.5g 19.2g
9(月)	ツナと卵のちらし寿司 野菜のごま和え 冬瓜の味噌汁	ツナ缶 卵 ちりめんじゃこ 油あげ 味噌	米 砂糖 ごま	にんじん たけのこ 干し椎茸 いんげん こまつな キャベツ とうがん なす たまねぎ 葱	牛乳 ジャムサンドイッチ	511kcal 19.1g 15.4g
10(火)	ごはん 五目きんぴら ちくわの磯辺揚げ 小松菜の味噌汁	鶏肉 ちくわ 卵 豆腐 味噌	米 こんにやく 砂糖 油 小麦粉	ごぼう にんじん グリンピース 青のり こまつな たまねぎ 若布	牛乳 ビスケット 棒ゼリー	524kcal 17.4g 18.0g
11(水)	チャンポン麺 かぼちゃサラダ 果物	豚肉 蒲鉾 ハム	中華麺 ごま油 かたくり粉 砂糖 マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ 干し椎茸 葱 にんにく かぼちゃ きゅうり オレンジ	牛乳 みたらし団子	481kcal 19.6g 15.9g
12(木)	ごはん 焼き魚 照り煮 そうめん汁	鮭 鶏肉 蒲鉾	米 砂糖 じゃがいも 油 そうめん	生姜 にんじん グリンピース たまねぎ ほうれんそう	フルーツヨーグルト せんべい	537kcal 24.8g 11.8g
13(金)	お月見ランチ (人参ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの和え物 里芋の味噌汁 果物)	豆腐 合い挽ミンチ肉 卵 油あげ 味噌	米 パン粉 ごま 砂糖 里芋	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ チンゲンサイ 若布 りんご	牛乳 サブレ いりこ	534kcal 22.1g 18.4g
14(土)	木の葉井 じゃが芋の味噌汁 果物	卵 油あげ 豆腐 味噌	米 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん 葱 干し椎茸 こまつな 若布 バナナ	牛乳 せんべい	560kcal 18.4g 18.3g
17(火)	パン 鶏肉のカレー揚げ マカロニサラダ 豆腐スープ	鶏肉 ハム 豆腐	ロールパン 小麦粉 油 マカロニ マヨネーズ	純カレー にんじん きゅうり コーン たまねぎ チンゲンサイ	牛乳 わらび餅	484kcal 23.4g 19.0g
18(水)	ごはん 煮魚 五目和え 若布の味噌汁	鯖 鶏ささ身 厚揚げ 味噌	米 砂糖 ごま 麩	生姜 にんじん きゅうり もやし 若布 たまねぎ	フルーツゼリー カルシウムせんべい	507kcal 22.8g 12.6g
19(木)	メキシカンピラフ かぼちゃのスープ 果物	鶏ミンチ肉 むきえび 卵	米 油	たまねぎ にんじん コーン グリンピース 純カレー かぼちゃ チンゲンサイ バナナ	牛乳 レモンクッキー	503kcal 17.3g 13.7g
20(金)	ごはん 豚じゃが煮 きつね和え 麩の味噌汁	豚肉 油あげ 豆腐 味噌	米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 油 ごま 麩	たまねぎ にんじん グリンピース チンゲンサイ キャベツ 大根 葱	牛乳 せんべい りんご	534kcal 18.5g 15.3g
21(土)	ごはん 魚のごま照り焼き 小松菜の卵とじ 厚揚げの味噌汁	白身魚 卵 厚揚げ 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	こまつな にんじん たまねぎ 若布 葱	牛乳 せんべい オレンジ	471kcal 24.5g 13.3g
24(火)	ごはん 鶏肉の照り焼き 胡瓜のツナ和え じゃが芋の味噌汁	鶏肉 ツナ缶 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも 麩	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 若布 こまつな	飲むヨーグルト アメリカンドッグ	534kcal 20.2g 18.7g
25(水)	カレーうどん 小松菜のおかか和え 果物	牛肉 油あげ 蒲鉾 かつお節	うどん 油 カレールウ 砂糖	たまねぎ にんじん 生しいたけ 葱 こまつな はくさい オレンジ	牛乳 きな粉おはぎ	469kcal 19.1g 16.1g
26(木)	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 春雨スープ	鮭 ベーコン	米 マヨネーズ じゃがいも 油 はるさめ	パセリ にんじん ビーマン こまつな たまねぎ 若布	牛乳 カルシウムトースト	547kcal 23.5g 19.9g
27(金)	ごはん 大豆入りかき揚げ 土佐酢和え 玉葱のスープ	大豆水煮 むきえび 卵 かつお節 豆腐	米 小麦粉 油 砂糖	かぼちゃ たまねぎ にんじん 青のり キャベツ ひじき チンゲンサイ 若布	牛乳 豆乳ウエハース 棒ゼリー	504kcal 17.3g 15.1g
28(土)	ごはん ちんげんさいと厚揚げの炒め煮 具だくさん汁 果物	豚肉 厚揚げ 油あげ 味噌	米 油 砂糖 里芋 麩	チンゲンサイ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ 若布 バナナ	牛乳 クラッカー	508kcal 18.1g 17.5g
30(月)	中華丼 ナムル 野菜スープ	豚肉 いか むきえび	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ 干し椎茸 きゅうり もやし かぼちゃ	牛乳 さつま芋蒸しパン	572kcal 21.5g 13.8g

* 味噌汁・すまし汁・スープ・煮物には、昆布と混合削り節、鶏ガラの天然だしを使用しています。

* 都合により、献立、食品名が異なる事があります。