

# 2024年 9月献立表

羽村たつの子保育園

< 今月の平均栄養量 >

3歳以上児 熱量：595kcal 蛋白質：23.2g 脂質：16.7g

3歳未満児 熱量：468kcal 蛋白質：18.2g 脂質：12.4g

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 2 30	ごはん 五分米	味噌汁 豚肉、ズッキーニ 人参、玉葱 味噌、だし	魚の漬け焼き 鮭 酒、正、みりん	切干し大根煮 切干大根、人参、小松菜 干椎茸、厚揚げ、砂、正	おかかチーズおにぎり 五分米、削り節、チーズ ちりめん、ごま、塩、正	AMフルーン
				さつま芋煮・人参S	セロリス	3・17AMじゃがいも
火 3 17	ごはん 五分米	味噌汁 厚揚げ、しめじ 大根、人参、わかめ 味噌、だし	揚げ肉団子あん 豚挽肉、鶏レバー、玉葱 生姜、砂、塩、酢、正 ケチャップ、揚げ油	炒りおかか和え 小松菜、もやし 人参、鯉節、正、油	3日スイートポテト さつま芋、牛乳 砂、バター	17日お月見・誕生会 さつまいも団子・果物 さつま芋、牛乳、砂 バター、片
				蒸し南瓜・胡瓜S	大根S	
水 4 18	冬瓜と舞茸ごはん	味噌汁 茄子、人参 玉葱、ほうれん草 味噌、だし	タンディーチキン 鶏肉、カレー粉 ヨーグルト 塩、正、油	くずし豆腐のサラダ 豆腐、ひじき、水菜、人参 レタス、塩、正、ごま油	ホットケーキ 小麦粉、牛乳、バター BP、砂、油	AMさつまいも
	白米、冬瓜 舞茸、長ねぎ ごま油、塩、正			大根煮・人参S	大根S	
木 5 19	ごはん 五分米	味噌汁 大根、人参 油揚げ、あおさ 味噌、だし	魚の野菜あんかけ ムキカレイ 玉葱、人参、えのき茸 酒、砂、味噌	鶏肉と長ねぎのめた和え 鶏肉、キャベツ、長ねぎ 人参、砂、酢、味噌	やきとりボール 白米、鶏肉 長ねぎ、砂、正	AMかぼちゃ
				蓮根煮・セロリス	ごぼうS	AMさつまいも
金 6 20	ごはん 五分米	吸い物 鶏肉、冬瓜 椎茸、あさつき 塩、正、だし	鱈の南蛮漬けカレー風味 鱈、玉葱、ピーマン 人参、生姜、砂、酢、正 カレー粉、片、揚げ油	磯辺和え キャベツ、小松菜、人参 海苔、正	6日गतーフショコラ 豆腐、小麦粉、ココア BP、砂、油	20日クッキー 小麦粉、バター BP、砂、牛乳
				フロッキー・人参S	胡瓜S	胡瓜S
土 7 21	鶏南うどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、しめじ、長ねぎ 塩、正、だし			和え物 小松菜、もやし、人参 塩、正	わかめおにぎり 五分米 炊き込みわかめ	AMフルーン
				さつま芋煮・人参S	大根S	
月 9	ごはん 五分米	味噌汁 茄子、玉葱 人参、あおさ 味噌、だし	魚の香草焼き トロカジキ 玉葱、青しそ 酒、塩、正、油	ひじき煮 鶏挽肉、干ひじき、干椎茸 人参、小松菜、油揚げ、砂、正	ごま塩おにぎり 白米、ごま 塩	AMフルーン
				焼きじゃが・胡瓜S	ごぼうS	
火 10 24	ごはん 五分米	吸い物 しめじ、人参 豆腐、ほうれん草 塩、正、だし	鯖の味噌煮 鯖 生姜、長葱 酒、砂、味噌	海藻ごま味噌和え わかめ、キャベツ、人参 ごま、砂、味噌、ごま油	ミルク葛餅 牛乳、砂、片 きな粉	AMじゃがいも
				焼き人参/煮豆・大根S	人参S	
水 11 25	ごはん 五分米	味噌汁 キャベツ、人参 油揚げ、わかめ 味噌、だし	しそチーズカツ 豚肉、青しそ、チーズ 小麦粉、パン粉、塩 揚げ油	ポテトサラダ じゃが芋、人参、胡瓜、コーン にんにく、ヨーグルト、味噌	スコーン 小麦粉、牛乳、バター BP、砂	AMさつまいも
				ごまフロッキー・大根S	胡瓜S	
木 12 26	きのこじゃが飯 白米、椎茸、舞茸 じゃが芋、しめじ 青のり、塩、正	味噌汁 切干大根、人参 厚揚げ、あおさ 味噌、だし	松風焼き 鶏挽肉、玉葱、ごま 砂、酒、正、味噌	ちりめん和え ほうれん草、もやし 人参、ちりめん、正	カレーチーズボール 白米、豚挽き、玉葱 カレー粉、チーズ	AMかぼちゃ
				トマト・胡瓜S	人参S	
金 13 27	麦ごはん 五分米 押し麦	味噌汁 豆腐、人参 椎茸、チンゲン菜 味噌、だし	秋刀魚の蒲焼風 秋刀魚 砂、正、みりん 揚げ油、片	春雨和え 春雨、鶏ささみ、小松菜、人参 長ねぎ、にんにく、生姜、ごま、塩、正	あん南瓜蒸しパン 小麦粉、南瓜、小豆 牛乳、BP、砂	AMさつまいも
				ふうふう大根・人参S	ごぼうS	
土 14 28	ごはん 五分米	味噌汁 玉葱、人参 じゃが芋、あおさ 味噌、だし	鶏肉味噌焼き 鶏肉 酒、砂、味噌	和え物 小松菜、もやし、人参 鯉節、塩、正	ゆかいおにぎり 五分米 ゆかり	AMフルーン
				さつま芋煮・人参S	大根S	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは煮干し、さつま芋、南瓜、じゃが芋  
胡瓜、ブルーベリー雑穀菓子を使用予定です



今月のおすすめ！

「冬瓜と舞茸ごはん」

夏が旬の冬瓜と秋が旬の香りの良い舞茸を炊き込みます

冬瓜はカリウム豊富で夏の疲れに最適な食材です

