

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
	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	セロリス 3日スイートポテト さつま芋、牛乳 砂、バター	3・17AMじゃがいも 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
水 4 18	冬瓜と舞茸ごはん 白米、冬瓜 舞茸、長ねぎ ごま油、塩、正	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
	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
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	AMさつまいも 20日クッキー 小麦粉、バター BP、砂、牛乳
	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
月 9 24	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
	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	ごぼうS ミルク葛餅 牛乳、砂、片 きな粉	AMじゃがいも
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
	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
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
	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	ごぼうS ゆかいおにぎり 五分米 ゆかり	AMフルーン
土 14 28				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

