

9月献立表



竜之口こども園(一般)

2024年09月

日付	曜日	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時, ○は午後おやつ)</small>	栄養価(kcal)	
			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		3歳未満	3歳以上
02	月	香味煮、もずくの酢の物、手作りふりかけ、ご飯	じゃがいも、米、○食パン、板こんにゃく、○ケチャップ、砂糖、油、○油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○ピザ用チーズ、ちくわ、○ベーコン、しらす干し、しょうゆ、ごま、いわし(煮干)	キャベツ、にんじん、もずく、○たまねぎ、きゅうり、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、○ピーマン、○マッシュルーム、	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○きのこのピザトースト	520	580
03 17	火	魚のカレームニエル、ごま塩サラダ、とうがんスープ、ご飯	米、じゃがいも、○くず粉、○砂糖、米粉、油	○牛乳、ベにさけ、生揚げ、ベーコン、○きな粉、ごま、しょうゆ、◎牛乳	とうがん、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、干しいたけ、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○くず餅(3日) ○白玉団子(17日)	3日 460 17日 502	537 589
04 18	水	ポークビーンズ、フレンチサラダ、オレンジ、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、ケチャップ、○油、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、だいた水煮缶詰、ウインナー、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、オレンジ・ネーブル、にんじん、きゅうり、エリンギ、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○ゆかりクッキー	536	593
05 19	木	ささみのてんぷら、和風サラダ、おくら納豆、ご飯	米、じゃがいも、油、米粉、片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、納豆、ツナ水煮缶、ごま、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	◎バナナ、○みかん缶、○パイン缶、キャベツ、にんじん、とうもろこし(冷凍)、オクラ、カットわかめ、ほしの	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○ミックスフルーツ	497	552
06 20	金	マーボー丼、ナムル、梨	米、砂糖、油、片栗粉、○砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、しょうゆ、◎牛乳、○しょうゆ	たまねぎ、なし、もやし、ほうれんそう、にんじん、にら、黒きくらげ、干しいたけ、しょうが	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○小魚の甘辛、◎おかし	540	602
07 21	土	冷やし五目うどん、キャベツのゆかりあえ、バナナ	干しうどん、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、ごま、◎牛乳	キャベツ、バナナ、にんじん、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、葉ねぎ、干しいたけ、刻みこんぶ	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○おかし	505	533
09	月	チンジャオロース、中華コーンスープ、焼きポテト、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、○マーガリン、○砂糖、油、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、○卵、しょうゆ、○ベーコン、ごま、◎牛乳	◎かぼちゃ、ピーマン、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、チンゲンサイ、○たまねぎ、たけのこ(水煮)	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○かぼちゃのキッシュ	499	554
10 24	火	魚の塩こうじ焼、切干し大根の炒め煮、なすのみそ汁、ご飯	米、○ビーフン、砂糖、油、○油	○牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(ばら)、油揚げ、いわし(煮干し)、しょうゆ、○しょう	にんじん、たまねぎ、なす、○もやし、切り干しだいこん、○にんじん、ねぎ、○にら、グリーンピース(冷凍)、○黒	◎牛乳、◎りんご、○牛乳、○焼きビーフン	463	557
11 25	水	肉じゃが、野菜のごま酢あえ、梨、ご飯	じゃがいも、米、○食パン、しらす、○マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、○グラニュー糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、しょうゆ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、なし、ほうれんそう	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○シューガーサンド	507	560
12 26	木	テンペ入りかき揚げ、土佐酢和え、トマト、梅の香ご飯	米、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、テンペ、ちくわ、しらす干し、かつお節、しょうゆ、◎牛乳、ごま	キャベツ、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○おかし	526	580
13 27	金	鶏肉のさっぱり焼、チャブチエ、りんご、ご飯	○じゃがいも、米、はるさめ(緑豆)、○片栗粉、砂糖、○油、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○チーズ、しょうゆ、ごま、◎牛乳	りんご、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、○コーン(冷凍)、にら、エリンギ、赤ピーマン、しょうが、黒きくら	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○チーズポテトボール	476	521
14 28	土	焼きそば、きゅうりの磯あえ、オレンジ	焼きそばめん、油	○牛乳、豚肉(ばら)、ちくわ、ごま、かつお節、◎牛乳	きゅうり、キャベツ、オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、もやし、葉ねぎ、塩こんぶ、あおのり	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○おかし	497	527
30	月	豚肉となすの味噌炒め、焼きかぼちゃ、小魚三杯酢、ご飯、ふのすまし汁(3末)	米、○砂糖、砂糖、油、片栗粉、焼ふ(車ふ)	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、○ねりあん、しらす干し、赤みそ、◎牛乳、しょうゆ	かぼちゃ、なす、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、葉ねぎ	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○水ようかん	508	552