

令和6年9月献立表 原町みゆき保育園

※都合により献立変更する場合があります。

当園の栄養目標量/実施量
 エネルギー(kcal) 574/519
 たんぱく質(g) 21.5/21.1

幼児 574/519
 19.9/19.4

乳児 531/460
 19.9/19.4

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(日)	ソーセージのケチャップライス (ウインナー、玉葱、人参、ケチャップ、バター) スープ(コーン、アスパラ) パプリカサラダ (レタス、赤パプリカ、黄パプリカ)和風	せんべい		
2(月)	ハヤシライス(豚肉、人参、じゃが芋、玉葱、にんにく グリーンピース、小麦粉、バター、ハヤシルウ ホールトマト、ケチャップ、中濃ソース) パリパリサラダ(キャベツ、胡瓜、人参、コーン ワンタンの皮、揚げ油、ごま油)和風 バナナ 牛乳	すいとん (鶏肉、葱、人参、大根 椎茸、小麦粉) 乳児:うどん 麦茶	ご飯 みそ汁(いんげん、じゃが芋) 鯖の塩焼き(鯖、生姜) かぶの梅肉和え(かぶ、胡瓜、梅干し)	チーズ蒸しパン (小麦粉、卵 牛乳 ベーキングパウダー スライスチーズ)
3(火)	ご飯 みそ汁(厚揚げ、里芋) 鶏肉の照焼き(鶏肉、片栗粉) なます(大根、人参) 梨	抹茶のマーブルケーキ (小麦粉、卵、バター ベーキングパウダー 抹茶) 牛乳	チンゲン菜のオイスター焼きそば (蒸中華麺、豚肉、チンゲン菜、葱 しめじ、えのき、オイスターソース) キャベツとわかめのさっと煮 (キャベツ、わかめ、人参)	チンゲン菜の オイスター焼きそば
4(水)	ロールパン スープ(カリフラワー、ズッキーニ) 南瓜のスコップコロケ(豚挽肉、南瓜、玉葱、牛乳 パン粉、オリーブ油、中濃ソース) みかんサラダ(キャベツ、胡瓜、みかん)フレンチ グレープフルーツ	葱みそ焼きおにぎり (葱、みそ) 牛乳	ひじきご飯(ひじき、人参) みそ汁(小松菜、茄子) はんぺんのふわふわボール (はんぺん、木綿豆腐、片栗粉 桜海老、ごま油) 豆苗サラダ(豆苗、コーン、もやし)和風	ひじきご飯
5(木)	タンメン(生中華麺、鶏肉、人参、キャベツ、もやし 葱、白菜、椎茸、ニラ、コーン、あさり、玉葱、りんご 生姜、にんにく、鶏ガラ) 金時豆の甘煮(金時豆) 柿 牛乳	フルーツヨーグルト (ヨーグルト、パイン バナナ、黄桃) 麦茶	トマトリゾット(ベーコン、エリンギ、玉葱 ホールトマト、粉チーズ) スープ(ブロッコリー、春雨) ささみのコールスロー (キャベツ、人参、ささみ)フレンチ	トマトリゾット
6(金)	ご飯 スープ(きくらげ、筍、白ごま) 魚の中華あんかけ(カレイ、ブロッコリー、人参 玉葱、生姜、片栗粉) 白菜ナムル(白菜、人参、もやし、ごま油) オレンジ	コーントースト (食パン、コーン エッグケア) 牛乳	ガーリックライス (マッシュルーム、にんにく、バター) スープ(玉葱、コーン) チキンの塩レモン焼き(鶏肉、レモン汁) サラダ(レタス、ちくわ、トマト)エッグケア	ガーリックライス
7(土)	ハムスパゲティー(スパゲティー、ハム、キャベツ 玉葱、人参、しめじ、にんにく) かぶのサラダ(かぶ、胡瓜、人参、ツナ)和風 バナナ 牛乳	牛乳寒天 (牛乳、寒天、みかん) 麦茶	8(日) ツナサンド (ロールパン、ツナ、胡瓜、エッグケア) スープ(南瓜、いんげん) アスパラサラダ (ブロッコリー、アスパラ、海老)フレンチ	せんべい
9(月)	黒糖パン スープ(南瓜、エリンギ) チキンのソテー(鶏肉、にんにく、バター) 洋風炒め(大根、ほうれん草、ベーコン、オリーブ油) りんご	ごぼうの炊き込みご飯 (ツナ、ごぼう、コーン ひじき、葱) 牛乳	ごま塩ご飯(黒ごま) みそ汁(豆苗、椎茸) 和風煮込みハンバーグ (豚挽肉、玉葱、しめじ、卵 パン粉、片栗粉) めかぶ和え(えのき、人参、めかぶ)	ごま塩おにぎり (黒ごま)
10(火)	ゆかりご飯(ゆかり) みそ汁(れんこん、豆苗) 鮭ザンギ(鮭、にんにく、生姜、片栗粉、揚げ油) 小松菜のごま酢和え(小松菜、もやし、人参、黒ごま) バナナ	豆乳スパゲティー (スパゲティー、鶏肉 キャベツ、玉葱、豆乳 えのき) 牛乳	ご飯 スープ(えのき、キャベツ) ウインナー炒め (ウインナー、ほうれん草、人参、卵) ブロッコリーのフレンチサラダ (ブロッコリー、赤パプリカ、コーン)	ツナケチャートースト (パン、ツナ ケチャップ)
11(水)	豚丼(豚肉、玉葱、人参、ごぼう、白滝、ほうれん草) スープ(茄子、しめじ、ごま油) トマトの塩昆布和え(キャベツ、トマト、胡瓜、塩昆布) オレンジ	スコーン (小麦粉、バター、卵、牛乳 カッターチーズ ベーキングパウダー メープルシロップ) 牛乳	さつま芋ご飯(さつま芋) みそ汁(小松菜、きくらげ) 鶏肉のおかか焼き (鶏肉、鰹節、エッグケア) モロヘイヤのお浸し (モロヘイヤ、もやし、人参)	さつま芋ご飯
12(木)	冷やしわかめうどん(うどん、ささみ、人参、葱 ほうれん草、わかめ、生姜) 粉ふき芋(じゃが芋、青のり) グレープフルーツ 牛乳	小松菜チャーハン (ベーコン、小松菜、葱 にんにく、生姜、ごま油) 麦茶	カジキの生姜焼きのつけ丼 (カジキ、玉葱、生姜、刻みのり) スープ(万能葱、はんぺん) 大根の酢サラダ(大根、胡瓜、ハム)	カジキの 生姜焼きのつけ丼
13(金)	ご飯 みそ汁(ちくわ、かぶ、かぶの葉) 豚テキ(豚ロース肉、玉葱、片栗粉、ウスターソース 中濃ソース) アスパラサラダ(キャベツ、胡瓜、人参、アスパラ 木綿豆腐、ごま油)和風 柿	レモンヨーグルトマフィン (小麦粉、ヨーグルト、卵 レモン汁、バター ベーキングパウダー) 牛乳	にゅうめん (そうめん、鶏肉、人参、葱、椎茸) れんこんサラダ (レタス、れんこん、胡瓜)エッグケア	にゅうめん
14(土)	鶏肉の甘辛丼(鶏肉、キャベツ) スープ(小松菜、豆腐) かみかみサラダ(大根、たくあん、胡瓜)和風 バナナ	マカロニきな粉 (マカロニ、きな粉) 牛乳	15(日) カレーうどん (うどん、豚肉、玉葱、人参、油揚げ、カレールウ、片栗粉) ツナポテト(じゃが芋、ツナ、いんげん) 16(月) クロックムッシュ風サンド (食パン、ハム、スライスチーズ、卵、牛乳) スープ(クリームコーン、葱) シルバーサラダ(キャベツ、アスパラ、春雨)エッグケア	せんべい

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
17(火)	ご飯 スープ(大根、なめこ) 豚肉のにんにくみそ焼き (豚ロース肉、にんにく、みそ) キャベツと桜海老のお浸し(キャベツ、人参、桜海老) 梨	お月見ごま団子 (さつま芋、片栗粉、牛乳 小麦粉、白ごま、黒ごま 揚げ油) 牛乳	鶏肉ときのこのスパゲティー (スパゲティー、鶏肉、しめじ、えのき、舞茸 人参、玉葱) ポパイサラダ (ほうれん草、コーン、ベーコン)	鶏肉ときのこの スパゲティー
18(水)	ほうれん草パン ポトフ(じゃが芋、ウインナー、かぶ、いんげん) 鶏肉とチンゲン菜のクリーム煮(鶏肉、人参、玉葱 チンゲン菜、バター、小麦粉、牛乳) 切干大根のサラダ (切干大根、人参、胡瓜)和風 バナナ	五目いなり (油揚げ、干し椎茸 たくあん、れんこん 人参、しらす) 牛乳	青のりご飯(青のり) スープ(もやし、キャベツ) 鮭のちゃんちゃん焼き (鮭、玉葱、しめじ、みそ) かぶの塩昆布和え (かぶ、かぶの葉、塩昆布)	青のりご飯
19(木)	ツナカレーピラフ(ツナ、玉葱、人参、ピーマン バター、カレー粉、ケチャップ) スープ(春雨、白菜、人参) 豆サラダ(キャベツ、胡瓜、コーン、ミックスビーンズ) フレンチ オレンジ	そうめんチャンプルー (そうめん、鶏肉、キャベツ もやし、人参、干し椎茸 鰹節、ごま油) 牛乳	ご飯 スープ(筍、わかめ) 茄子の肉巻き (豚ロース肉、茄子、片栗粉) 和風サラダ(レタス、人参、もやし)	メープルマフィン (小麦粉、卵 牛乳、バター メープルシロップ ベーキングパウダー)
20(金)	麻婆焼きそば(蒸中華麺、豚挽肉、木綿豆腐、人参 葱、にんにく、生姜、みそ、ごま油、片栗粉) 南瓜の塩バター(南瓜、バター) グレープフルーツ 牛乳	ニラ卵雑炊 (ニラ、卵、葱) 麦茶	ささみの塩だれ丼 (ささみ、葱、ごま油、レモン汁、にんにく 生姜、片栗粉) みそ汁(チンゲン菜、れんこん) 切干大根の旨煮 (切干大根、干し椎茸、油揚げ)	ささみの 塩だれ丼
21(土)	れんこんチャーハン(鶏挽肉、れんこん、ごぼう、葱 にんにく、生姜、ごま油) スープ(きくらげ、貝柱) コールスロー(キャベツ、人参、胡瓜)エッグケア バナナ	豆乳蒸しパン (小麦粉、豆乳、黒糖 ベーキングパウダー) 牛乳	22(日) チャーシュー丼(焼豚、葱、人参、にんにく、生姜) スープ(ほうれん草、エリンギ) キャベツとのりのナムル(キャベツ、刻みのり、ごま油) 23(月) チキンのハヤシライス (鶏肉、玉葱、人参、しめじ、ハヤシルウ) 温野菜サラダ(ブロッコリー、じゃが芋、人参)エッグケア	せんべい
24(火)	茶飯 みそ汁(舞茸、ほうれん草) 焼き鯖のおろし煮(鯖、大根、片栗粉) キャベツの和風和え(キャベツ、胡瓜、ひじき、醤油) エッグケア オレンジ	あんこ春巻き (春巻きの皮、小麦粉 片栗粉、バナナ、小豆 揚げ油) 牛乳	鶏肉の彩り丼 (鶏挽肉、玉葱、人参、ニラ 黄パプリカ、片栗粉) みそ汁(豆腐、葱) 納豆サラダ (チンゲン菜、人参、挽き割り納豆)	鶏肉の彩り丼
25(水)	ご飯 清汁(わかめ、貝柱) 焼売(焼売の皮、豚挽肉、葱、椎茸) 白菜の浅漬け(白菜、胡瓜、生姜) 柿	みそ田楽 (大根、ちくわ、みそ) 牛乳	ラーメン(生中華麺、豚肉、葱 キャベツ、もやし、コーン) 南瓜の含め煮(南瓜)	ラーメン
26(木)	ホットドッグ(ロールパン、ウインナー、胡瓜 ケチャップ、エッグケア) コーンスープ(白菜、コーンクリーム、ドライパセリ) きのこのソテー(チンゲン菜、エリンギ、しめじ えのき、バター) バナナ	なめ茸おにぎり (なめ茸、たくあん) 牛乳	夕焼けご飯(人参) みそ汁(里芋、チンゲン菜) カレー風味肉じゃが (鶏肉、じゃが芋、玉葱、白滝、いんげん カレー粉) ゆかり和え(大根、胡瓜、ゆかり)	夕焼けご飯
27(金)	たまちく丼(卵、鶏肉、玉葱、ちくわ、いんげん) スープ(豆腐、トマト、ニラ) ハムサラダ(もやし、胡瓜、ハム、白ごま)和風 りんご	ココアプリン (牛乳、ゼラチン、ココア) 牛乳	ご飯 スープ(ほうれん草、貝柱) 鮭のマリネ(鮭、片栗粉、揚げ油、玉葱 ピーマン、人参、白ワイン) カリフラワーサラダ (カリフラワー、人参、アスパラ)エッグケア	バナナケーキ (小麦粉、卵 バター、バナナ ベーキングパウダー)
28(土)	白菜生姜うどん(うどん、鶏挽肉、白菜、人参、葱 生姜、片栗粉) 梅昆布和え(小松菜、梅干し、塩昆布) バナナ 牛乳	プルコギキンパ (焼きのり、豚肉、もやし ニラ、人参、ごま油 白ごま) 麦茶	29(日) 豆腐と海老のあんかけ丼 (海老、豆腐、葱、椎茸、片栗粉) みそ汁(大根、油揚げ) 磯部和え(もやし、小松菜、人参、刻みのり)	せんべい
30(月)	和風ボロネーゼ(スパゲティー、鶏挽肉、水煮大豆 玉葱、人参、しめじ、にんにく、刻みのり) 根菜サラダ(レタス、南瓜、れんこん、水菜、醤油) エッグケア グレープフルーツ 牛乳	ホットク (強力粉、白玉粉 ドライイースト とろけるチーズ) 麦茶	ご飯 生姜スープ(豆苗、きくらげ、生姜) 豚肉のカレー焼き (豚ロース肉、カレー粉、エッグケア) じゃこサラダ (キャベツ、トマト、じゃこ)和風	ラスク (パン、バター グラニュー糖)