

献立表

令和6年9月

宮前おおぞら保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			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	その他	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
02月	昼食	① ひじきごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ツナと大根の酢の物 ⑤ りんご	米、三温糖 油、米粉 三温糖	乾燥ひじき 鶏もも肉、青のり ツナ缶	人参、とうもろこし、椎茸 冬瓜、人参 生姜 大根、水菜 りんご	塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、醤油	555 27.5 17.3	470 24.1 16.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風スパゲティ	スパゲティ、油	牛乳 ウインナー(乳卵なし)、刻み海苔	玉ねぎ、人参	醤油、塩、こしょう		
03火	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつま芋サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ かじき	かぶ 生姜 きゅうり、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、塩	580 21.6 19.4	505 20.0 17.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア、ベーキングパウダー		
04水	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ パナナ	米 春雨 三温糖、油 ごま油、三温糖	ウインナー(乳卵なし) 豚もも肉	にら キャベツ、人参、ピーマン、生姜 もやし、きゅうり バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、酒、みりん風 酢、醤油	558 20.3 17.8	494 18.9 17.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 大豆水煮、牛乳		ベーキングパウダー、塩		
05木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根とさつま芋の煮物 ⑤ オレンジ	米 三温糖 さつま芋、油、三温糖	鮭 油揚げ	小松菜 白菜、しめじ、人参 人参、切干大根、さやいんげん オレンジ	みりん風、醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、かつお節(だし用)、みりん風	494 22.0 14.0	437 20.0 14.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト	ブルマンホワイト(パン)、コーン缶、 クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 ピザ用チーズ	玉ねぎ			
06金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ パナナ	米 ドライパン粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉、豆乳 粉チーズ	レタス、人参、セロリー 玉ねぎ キャベツ、ブロッコリー、黄ピーマン バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢	536 20.1 19.4	476 18.8 18.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② ジャガ芋の味噌がらめ	じゃが芋、油、三温糖	牛乳		米みそ、みりん風		
07土	昼食	① ごはん ② わかめとかぼちゃの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え	米 ごま油 三温糖、白ごま	カットわかめ 豚もも肉 木綿豆腐	かぼちゃ 長ねぎ 人参、生椎茸、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油	518 25.6 14.5	465 23.2 14.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩		
09月	昼食	① 三色そばろ丼 ② 水菜の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ りんご	米、押麦、三温糖、ごま油 三温糖	豚ひき肉 高野豆腐	ほうれん草、人参 水菜、えのき茸 大根、人参 りんご	醤油、酒、塩、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	551 22.0 16.1	491 20.3 16.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② カルピス蒸しパン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 カルピス、牛乳		ベーキングパウダー		
10火	昼食	① ごはん ② ジャガ芋のすまし汁 ③ 鶏肉のごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ オレンジ	米 じゃが芋 白ごま、三温糖 ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 油揚げ	ごぼう、人参 オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	495 23.2 15.2	446 21.3 15.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② 切干大根の塩焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、キャベツ、人参、切干大根	中華だしの素、塩、こしょう		
11水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜とほうれん草の胡麻和え ⑤ パナナ	米、押麦 油、片栗粉、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、乾燥ひじき	玉ねぎ、舞茸 人参 白菜、ほうれん草 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油	543 20.0 19.5	466 18.4 17.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアラスク	ブルマンホワイト(パン)、三温糖、バター	牛乳		ココア		
12木	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ ぶりのトマトソースかけ ④ ボイルブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 さつま芋、コーン缶 油、米粉、三温糖	豆乳、ウインナー(乳卵なし) ぶり	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、塩、こしょう 塩	629 24.7 22.0	553 22.4 20.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② アップルケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー		
13金	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 梨	干しうどん マヨドレ 三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、長ネギ キャベツ、ごぼう、人参 かぼちゃ 梨	カレールウ、かつお節(だし用)、 昆布(だし用)、みりん風、醤油 塩 かつお節(だし用)	578 20.7 18.0	512 19.2 17.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② きつねご飯	米、白ごま、三温糖	牛乳 油揚げ		醤油、かつお節(だし用)		
14土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ さつま芋の甘煮	米 白滝、三温糖、油 さつま芋、三温糖	油揚げ 豚もも肉、木綿豆腐	大根、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒	531 20.2 13.5	475 18.9 13.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレークバー	マシュマロ、コーンフレーク、油	牛乳				

日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
17 火	昼食	① お月見カレー ② コロコロサラダ ③ 棒チーズ ④ りんご	米、さつまいも、押麦、油 じゃが芋、油、三温糖	鶏もも肉 棒チーズ	玉ねぎ、人参、さやいんげん、にんにく、生姜 きゅうり、人参 りんご	カレールウ、ケチャップ 酢、塩	575 18.3 15.9	535 18.0 16.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② うさぎまんじゅう	さつまいも、米粉、三温糖	牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー、ココア、塩		
18 水	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ パナナ	米 春雨 三温糖、油 ごま油、三温糖	ウインナー(乳卵なし) 豚もも肉	にら キャベツ、人参、ピーマン、生姜 もやし、きゅうり バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、酒、みりん風 酢、醤油	558 20.3 17.8	494 18.9 17.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 大豆水煮、牛乳		ベーキングパウダー、塩		
19 木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根とさつまいもの煮物 ⑤ オレンジ	米 三温糖 さつまいも、油、三温糖	生鮭 油揚げ	小松菜 白菜、しめじ、人参 人参、切干大根、さやいんげん オレンジ	みりん風、醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、かつお節(だし用)、みりん風	494 22.0 14.0	437 20.0 14.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト	ブルマンホワイト(パン)、コーン缶、 クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 ピザ用チーズ	玉ねぎ			
20 金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ パナナ	米 ドライパン粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉、豆乳 粉チーズ	レタス、人参、セロリー 玉ねぎ キャベツ、ブロッコリー、黄ピーマン バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢	536 20.1 19.4	476 18.8 18.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃが芋の味噌がらめ	じゃが芋、油、三温糖	牛乳		米みそ、みりん風		
21 土	昼食	① ごはん ② わかめとかぼちゃの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え	米 ごま油 三温糖、白ごま	カットわかめ 豚もも肉 木綿豆腐	かぼちゃ 長ねぎ 人参、生椎茸、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油	518 25.6 14.5	465 23.2 14.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩		
24 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ 鶏肉のごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ オレンジ	米 じゃが芋 白ごま、三温糖 ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 油揚げ	ごぼう、人参 オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	495 23.2 15.2	446 21.3 15.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② 切干大根の塩焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、キャベツ、人参、切干大根	中華だしの素、塩、こしょう		
25 水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜とほうれん草の胡麻和え ⑤ パナナ	米、押麦 油、片栗粉、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、乾燥ひじき	玉ねぎ、舞茸 人参 白菜、ほうれん草 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油	579 19.4 18.1	530 18.6 17.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつまいもモンブラン	さつまいも、三温糖、コーンスターチ、油	牛乳 豆乳、豆乳ホイップ		ベーキングパウダー		
26 木	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ ぶりのトマトソースかけ ④ ポイルブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 さつまいも、コーン缶 油、米粉、三温糖	豆乳、ウインナー(乳卵なし) ぶり	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、塩、こしょう 塩	629 24.7 22.0	553 22.4 20.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② アップルケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー		
27 金	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 梨	干しうどん マヨドレ 三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、長ネギ キャベツ、ごぼう、人参 かぼちゃ 梨	カレールウ、かつお節(だし用)、 昆布(だし用)、みりん風、醤油 塩 かつお節(だし用)	578 20.7 18.0	512 19.2 17.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② きつねご飯	米、白ごま、三温糖	牛乳 油揚げ		醤油、かつお節(だし用)		
28 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ さつまいもの甘煮	米 白滝、三温糖、油 さつまいも、三温糖	油揚げ 豚もも肉、木綿豆腐	大根、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒	531 20.2 13.5	475 18.9 13.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレークバー	マシュマロ、コーンフレーク、油	牛乳				
30 月	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ツナと大根の酢の物 ⑤ りんご	米 油、米粉 三温糖	鶏もも肉、青のり ツナ缶	冬瓜、人参 生姜 大根、水菜 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、醤油	513 23.9 14.6	458 21.8 14.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風スパゲティー	スパゲティー、油	牛乳 ウインナー(乳卵なし)、刻みのり	玉ねぎ、人参	醤油、塩、こしょう		

※乳児クラスは、午前のおやつとして牛乳がつきます。
 ※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。
 ☆17日はお月見メニューです。
 ☆25日のおやつはお誕生会メニューです。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	486kcal	20.3g	16.5g	547kcal	22.0g	16.9g

※未食の食材がないか、ご確認をお願いします。