

献立表

2024年09月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギーたんぱく質 脂質 食物繊維
02月	御飯.筑前煮.春雨サラダ. 豆腐みそ汁(わかめ).オ レンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにやく、いんげん、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/パピコ、/塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、麦茶、アイス(パピコ)、せんべい	489(462) 15.1(15.5) 6.8(8.3) 3.8(3.0)
03火	食パン.冷やし中華.ミート ボール.バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/生中華めん、卵、ハム、きゅうり、カットわかめ、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん、/ミートボール、/バナナ、/牛乳、/米、かつお節、ごま、しょうゆ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おかわおにぎり	571(476) 21.6(18.4) 17.3(11.0) 3.8(3.1)
04水	御飯.豚肉のしょうが焼き (玉ねぎ).ひじきの炒り煮. みそ汁(キャベツ).オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、たまねぎ、油、しょうゆ、しょうが、みりん、酒、/ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、水、ほんだし、/キャベツ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、調製豆乳、ココア(ビュアココア)、卵、メープルシロップ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ホットケーキ(ココア)	570(525) 24.5(20.9) 18.4(17.1) 4.4(3.7)
05木	キッス.ピビンバ.粉ふき芋. はるさめの中華スープ.パ ナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、鶏ひき肉、豚ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、こまつな、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、食塩、/キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、食塩、水、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚肉(もも・脂身付)、ながいも、かつお節、油、おたふくお好みソース、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、お好み焼き	574(493) 21.5(18.7) 17.3(15.2) 6.3(4.6)
06金	御飯.鮭の塩焼き.もやしの ナムル.みそけんちん汁.な し	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、/もやし、カットわかめ、コーン缶、ごま油、すりごま、しょうゆ、/木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、さいも、ねぎ、ごま油、水、淡色みそ、ほんだし、/なし、/牛乳、/コーンフレーク、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク	522(498) 24.4(21.8) 12.6(13.1) 3.8(3.3)
07土	おにぎり.メンチカツ.パナ ナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
09月	御飯.鶏の唐揚げ.キャベツ とトマトのサラダ.みそ汁 (もやし、わかめ).オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/キャベツ、トマト、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/もやし、にんじん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/かぼちゃ、ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、かぼちゃ蒸しパン	571(499) 26.0(21.1) 16.3(13.8) 2.8(2.2)
10火	食パン.ちゃんぽんうどん. ほうれん草のツナ酢和え. バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ごま油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/ほうれん草、にんじん、ツナ油漬缶、酢、ごま油、しょうゆ、砂糖、/バナナ、/牛乳、/米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おにぎり	566(455) 23.1(17.7) 21.5(14.2) 4.7(3.6)
11水	御飯.メンチカツ.コールス ロー.サラダ.かき玉汁.りん ご	牛乳、/ビスケット、/米、/メンチカツ(冷凍)、油、/キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、/卵、たまねぎ、チンゲンサイ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、片栗粉、/りんご、/麦茶(浸出液)、/ゼリー、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、ゼリー、せんべい	505(524) 11.8(13.8) 10.5(13.5) 2.3(2.1)
12木	御飯.煮込みハンバーグ. きゅうりの昆布あえ.麩のす まし汁(青梗菜).バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/きゅうり、塩こんぶ、/焼ふ(車ふ)、チンゲンサイ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、フライドポテト	597(542) 21.9(19.6) 22.0(19.8) 2.2(1.8)
13金	御飯.鮭の照り焼き.小松菜 のあえ物.みそ汁(なす・玉 ねぎ).なし	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、/こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、/なす、たまねぎ、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/なし、/牛乳、/ポップコーン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ポップコーン	530(507) 24.5(21.0) 16.5(16.0) 4.2(3.6)
14土	おにぎり.コロッケ.バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
16月	敬老の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
17火	ロールパン.五目焼きそば. もやしの中華風和え物.か に豆腐汁.オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ロールパン、/焼きそばめん、豚肉(もも・脂身付)、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、こしょう、/もやし、にんじん、こまつな、酢、ごま油、しょうゆ、砂糖、/木綿豆腐、かにかまぼこ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩、片栗粉、/オレンジ、/牛乳、/まんじゅう(蒸し)、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、お月見まんじゅう	509(375) 20.5(15.1) 15.7(9.7) 5.4(3.8)

献立表

2024年09月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 水	御飯、かじきの竜田揚げ、じゃが芋きんぴら、コンソメスープ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、しょうが、しょうゆ、みりん、片栗粉、油、/じゃがいも、ごぼう、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、ごま、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,マカロニきな粉あえ	587(541) 23.1(20.0) 18.4(16.9) 6.5(5.1)
19 木	御飯、鶏肉のカレー焼き、小松菜のおかかあえ(もやし)、豆腐スープ(わかめ)、ぶどう(テラウエア)	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、食塩、にんにく、しょうゆ、砂糖、カレー粉、/こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、かつお節、/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/ぶどう、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ラスク	548(492) 25.7(21.5) 16.6(14.6) 3.3(2.6)
20 金	御飯、肉じゃが、パンサンズー、みそ汁(キャベツ・たまねぎ)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、/はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油、/キャベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/元氣ヨーグルト、/スナックラッカー、	◎牛乳,◎ビスケット,麦茶,ヨーグルト,クッキー	520(499) 15.7(15.9) 11.0(12.4) 7.7(5.8)
21 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
23 月	秋分の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
24 火	食パン、なすのミートスパゲティ、青菜とコーンのソテー、野菜スープ、バナナ	元氣ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、なす、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、/こまつな、もやし、コーン缶、油、食塩、コンソメ、/じゃがいも、にんじん、キャベツ、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,わかめおにぎり	573(488) 22.2(18.0) 17.2(11.8) 7.7(6.2)
25 水	御飯、鮭のフライ、ポテトサラダ、チンゲン菜のスープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/チンゲンサイ、えのきたけ、ごま油、水、食塩、中華だしの素、/オレンジ、/牛乳、/野菜かりんとう、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,野菜かりんとう	629(592) 24.2(21.8) 21.2(20.0) 5.2(4.1)
26 木	御飯、マーボー豆腐、はるさめの酢の物、わかめスープ(もやし)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、しょうゆ、/カットわかめ、もやし、ねぎ、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/バナナ、/ジョアプレーン、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,ジョア,あられせんべい	538(525) 17.9(18.3) 10.5(12.3) 3.0(2.3)
27 金	御飯、ひき肉カレー、ごぼうとコーンのサラダ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター、/ごぼう、にんじん、コーン缶、ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/スティックパン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,スティックパン	623(585) 19.2(17.8) 22.6(20.9) 6.8(5.6)
28 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
30 月	御飯、鶏肉の洋風照り焼き、切干し大根の旨煮、みそ汁(じゃがいも、えのき)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、マヨネーズ、オイスターソース、食塩、こしょう、油、/切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん、水、ほんだし、/じゃがいも、えのきたけ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/プリン、/塩せんべい、	◎牛乳,◎せんべい,麦茶,プリン,せんべい	584(521) 23.1(19.3) 19.3(15.9) 4.8(3.6)

*献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上では秋になりました。
旧暦の8月15日「十五夜」は、秋の美しい月を觀賞しながら、秋の収穫に感謝する行事です。今年は、9月17日が十五夜です。
秋に収穫される食材に感謝しながら、家族でお月見するのもいいですね。

