

献立表

2024年09月

持田保育園

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、ふりかけ、鶏の唐揚げ、 バンサンスー、みそ汁(もやし、わかめ)、オレンジ	牛乳、/サブレ、/米、/ふりかけ、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/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、/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、/麦茶(浸出液)、/パピコ、/塩せんべい、	◎牛乳,◎サブレ、 麦茶,アイス(パピコ),せんべい	557(543) 21.9(19.8) 13.1(15.4) 2.1(1.8)
03火	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、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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、/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、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,お好み焼き	583(497) 24.1(19.6) 19.1(13.4) 8.2(6.6)
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	キッスピンパ粉ふき芋、 はるさめの中華スー、バナナ	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、/米、かつお節、ごま、しょうゆ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,おかかおにぎり	603(523) 20.7(19.6) 14.8(13.3) 5.7(4.1)
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、さといも、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、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)
09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、/サブレ、/米、/鶏もも肉、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、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、/牛乳、/かぼちゃ、ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、	◎牛乳,◎サブレ、 牛乳,かぼちゃ蒸しパン	541(523) 20.9(18.6) 12.0(13.6) 4.0(3.3)
10火	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、/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、/ほうれんそう、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,おいなりさん	531(426) 21.6(16.4) 20.7(13.4) 4.0(3.0)
11水	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、/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	533(549) 11.8(13.9) 14.1(16.4) 6.5(5.4)
12木	御飯、炒り豆腐、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、/木綿豆腐、鶏ひき肉、しらたき、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、/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、/カステラ、ホイップクリーム、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ワッフル	568(515) 20.5(18.5) 17.5(15.6) 3.5(2.8)
13金	御飯、カレイの煮つけ、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、/かれい、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、/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、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳,◎ビスケット 牛乳,フライドポテト	517(495) 22.6(19.6) 14.6(14.4) 2.4(2.2)
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

持田保育園

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。肉じゃが小松菜のおかあえ(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、/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、/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	590(521) 21.7(18.7) 17.7(15.4) 8.6(6.3)
20 金	御飯。鶏肉のカレー焼き、キャベツとトマトのサラダ、みそ汁(わかめ・玉ねぎ)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、食塩、にんにく、しょうゆ、砂糖、カレー粉、/キャベツ、トマト、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/元気ヨーグルト、/スナッククラッカー、	◎牛乳,◎ビスケット,麦茶,ヨーグルト,クラッカー	455(450) 18.5(17.7) 9.4(11.0) 2.6(2.2)
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、しょうゆラーメン、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、豚肉(肩ロース)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/ミートボール、/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	521(424) 20.0(15.3) 16.5(10.0) 4.3(3.3)
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、/スティックパン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,スティックパン	600(568) 24.3(21.9) 18.8(18.0) 5.6(4.5)
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。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、/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	624(584) 19.0(17.6) 21.4(19.9) 2.2(2.0)
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、/サブレ、/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)、/牛乳、砂糖、ゼラチン、水、黒砂糖、水、きな粉、/塩せんべい、	◎牛乳,◎サブレ,麦茶,牛乳ゼリー,せんべい	586(560) 23.0(19.5) 18.1(17.5) 5.1(4.0)

* 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。

