

令和6年度 9月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日曜日	献立名	主な材料			栄養価	おやつ
		血や骨になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
2 (月)	ごはん さばのみりん焼き じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の磯和え 麦茶	さば 鶏肉	米 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉	ほうれん草 人参 コーン 絹さや のり	342kcal	※メロンパン (卵・乳→米粉のタルト)
3 (火)	ごはん メンチカツ ブロッコリーのごま和え 田舎汁 オレンジ ※牛乳(乳→麦茶)	牛乳(乳→麦茶) 鶏肉 みそ	米 ホットケーキ粉 じゃがいも さつまいも 砂糖 油	オレンジ ブロッコリー 大根 人参 ミニカラフラワー ねぎ 小松菜 こんにやく かんぴょう ごま	417kcal	さつま芋蒸しパン
4 (水)	ごはん マーボー豆腐 ※華風サラダ(卵・乳→ハム除去) 海鮮シューマイ 麦茶	豆腐 豚肉 ハム みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま油	もやし 玉ねぎ しらたき 人参 きゅうり にら 生姜	367kcal	ﾌﾞﾄﾞｳｾﾞﾘｰ
5 (木)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜しらす炒め みかん缶 ※牛乳(乳→麦茶)	牛乳(乳→麦茶) 鶏肉 卵(卵→不使用) しらす みそ	米 ホットケーキ粉 バター(乳→不使用) 砂糖 油 ごま油	小松菜 みかん缶 人参 コーン ごま	377kcal	※マドレーヌ (卵・乳→米粉のマフィン)
6 (金)	醤油ラーメン 肉野菜炒め 焼き餃子 ※アイスクリーム(卵・乳→シャーベット) 麦茶	ヨーグルト(乳→不使用) アイスクリーム(乳→不使用) 豚肉	中華めん 油 ごま油	キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 しめじ わかめ	354kcal	※ヨーグルト (卵・乳→ぶどうゼリー)
9 (月)	ごはん ※たまごふりかけ(卵→わかめごはん) 白身魚のフライ ※アスパラベーコンソテー(卵・乳→除去ウインナー) ※ヨーグルト和え(乳→フルーツ缶) 麦茶	ヨーグルト(乳→不使用) ベーコン(卵・乳→除去ウインナー)	米 油 砂糖	アスパラガス もも みかん パイン 玉ねぎ 人参 コーン	425kcal	たいやき
10 (火)	～誕生会メニュー～ 赤飯 ※エビカツ(卵・乳→チキンカツ) 和風サラダ ＼＼＼＼＼＼＼＼ ※かきたま汁(卵→除去) 麦茶	えび 卵 ちくわ ささげ	米 卵 油 砂糖 もち米 小麦粉 片栗粉	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり にら ごま塩 しいたけ コーン	401kcal	りんごゼリー
11 (水)	～アレルギーなしメニュー～ ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 豆腐ナゲット 麦茶	豚肉 おから 鶏肉 かつお節	米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ もやし しらたき ほうれん草 人参 いんげん	354kcal	豆乳ドーナツ
12 (木)	※コッペパン(卵・乳→除去ロールパン) ジャム ブロッコリーとれんこんのサラダ ※バナナ(バナナ→オレンジ) ※クリームシチュー(乳→除去ルー)	牛乳(乳→麦茶) 鶏肉 ツナ 油揚げ	パン(卵・乳→除去ロールパン) 米 じゃがいも マヨネーズ	バナナ(バナナ→オレンジ) ブロッコリー いちごジャム 玉ねぎ れんこん 人参 しめじ コーン グリンピース	416kcal	きつねおにぎり
13 (金)	※ポークカレーライス(卵・乳・バナナ→除去ルー) ツナサラダ 梨 ※牛乳(乳→麦茶)	牛乳(乳→麦茶) 豚肉 ハム	米 じゃがいも はるさめ 砂糖 ごま油	梨 玉ねぎ もやし 人参 きゅうり グリンピース	430kcal	※原宿ドックチーズ (卵・乳→いちごスティックケーキ)
16 (月)	敬老の日					
17 (火)	～十五夜メニュー～ 栗ご飯 うさぎハンバーグ照り焼きソース 白菜のおかか和え ※お月見ゼリー(柑橘→ぶどうゼリー) けんちん汁 ※牛乳(乳→麦茶)	牛乳(乳→麦茶) 豆腐 鶏肉 かつお節	米 栗 さといも もち米 ごま油 片栗粉 砂糖 油	大根 白菜 ほうれん草 人参 ねぎ ごぼう あさつき ごま塩 昆布	457kcal	※大判焼きカスタード (卵・乳→りんごタルト)
18 (水)	ごはん ※親子煮(卵→鶏肉の煮物) ほうれん草のごま和え 蜜さつま 麦茶	鶏肉 卵(卵→不使用) なた豆 豆腐	米 さつまいも 砂糖 黒蜜 油	玉ねぎ ほうれん草 人参 コーン みつば ごま	405kcal	※プリン (卵・乳→豆乳プリン)
19 (木)	※黒糖ロール(卵・乳→除去黒糖ロール) ※チリコンカン(卵・乳→除去ウインナー) ※シルバーサラダ(卵・乳→ハム除去) オレンジ ※牛乳(乳→麦茶)	牛乳(乳→麦茶) 豚肉 大豆 ハム(卵・乳→不使用) ベーコン(卵・乳→不使用) 鮭	黒糖ロール (卵・乳→除去黒糖ロール) じゃがいも 米 マヨネーズ はるさめ 油 砂糖	オレンジ 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム コーン きゅうり トマトピューレ のり にんにく	419kcal	鮭おにぎり
20 (金)	ごはん いわしのみぞれ煮 小松菜とさつま揚げの煮浸し ※厚焼き卵(卵→がんもの煮物) みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ※牛乳(乳→麦茶)	卵(卵→不使用) いわし 牛乳(乳→麦茶) さつま揚げ 米	米 ホットケーキ粉 砂糖 油 片栗粉 焼き麩	小松菜 玉ねぎ 大根 しめじ にんじん わかめ	377kcal	※カスタードワッフル (卵・乳→たいやき)
24 (火)	～アレルギーなしメニュー～ ごはん ほっけの塩麹焼き 切干大根の煮物 白菜の塩昆布和え みそ汁(玉ねぎ・麩・葉大根) 麦茶	ほっけ 豚肉 さつま揚げ みそ 油揚げ	米 米こうじ 油 麩 砂糖 ごま油	白菜 玉ねぎ 人参 きゅうり いんげん 切り干しだいこん 絹さや ごま 塩こんぶ ひじき 菜だいこん	336kcal	ひじきごはん
25 (水)	ごはん 豚の生姜焼き ※マカロニサラダ(卵・乳→ハム除去) ※バナナ(バナナ→オレンジ) ※牛乳(乳→麦茶)	牛乳(乳→麦茶) 豚肉 ハム(卵・乳→不使用)	米 マカロニ マヨネーズ 砂糖 油	バナナ(バナナ→オレンジ) 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン きゅうり 生姜	474kcal	※カステラ (卵・乳→たいやき)
26 (木)	～アレルギーなしメニュー～ ごはん 鮭の塩焼き 栄養きんぴら 浅漬け 麦茶	さけ 豚肉 さつま揚げ	米 マカロニ 砂糖 ごま油	大根 きゅうり ごぼう 人参 コーン ねぎ いんげん	322kcal	チャーハン
27 (金)	ピビンパ丼 ※錦糸シューマイ(卵→ポークシューマイ) みかん缶 ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 みそ	米 砂糖 油 ごま油	みかん 大豆もやし もやし ほうれん草 人参 ごま	376kcal	※クリームコンフェ (卵・乳→ブルーベリータルト)
30 (月)	ごはん ササミフライ ブロッコリードレッシング和え ※ミニパイン缶(バナナ→みかん缶) ※牛乳(乳→麦茶)	鶏肉 かまぼこ	米 和風ドレッシング パン粉 油 小麦粉	ブロッコリー パイン コーン のり ごま	298kcal	いりこ飯おにぎり

<昼食 平均栄養量>

	平均	目標量
エネルギー	387kcal	395kcal
たんぱく質	15.7g	15.6g
脂質	11.1g	11.0g
塩分	1.3g	1.3g

※仕入れの都合により献立に内容が変更になることがあります。
 ※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせ下さい。
 ※()表示、※表示はアレルギー食対応です。
 ※おやつには麦茶がつけます。



※3歳未満児は数値の80%の栄養量になります。