



令和6年

9月分

献立表



銀の鈴保育園

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ | 栄 養 価 | | | | |
|---------|--|---|---|--|------------------------------|----------|-------|------|-------|------|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | 午後 午前 | 3歳以上児 | | 3歳未満児 | |
| 2 月 | ごはん かぼちゃころっけ そえ いんげん にんじんさらだ こんそめすーぶ ばなな | 精白米/じゃがいも ★サラダ油/★パン 粉/白すりごま/ 上白糖/★冷凍 わかめ | ★豚ひき肉/★スキム ミルク/★豆腐/★水 煮★無塩せきごま5mm 幅スライス/★カットわかめ ★牛乳/★鶏ささみ ★チヤンク | (冷)国産かぼちゃ 40g/★玉葱(冷) インゲン/にんじん/ (冷)ほうれん草/パ ナナ/きゅうり | ぎゅうにゅう おやつそうめん | E補給- | 556 | kcal | 418 | kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 20.9 | g | 15.4 | g | 脂質 |
| 3 火 | ごはん すべいんふうおむれつ すばげていーさらだ みそしる なし | 精白米/じゃがいも ★無塩バター ★ミミゲテ/上 白糖/★サラダ油/ ごま油 | ★(冷)凍結全卵/★無 塩せきウナ5mm幅 スライス/★スキム ミルク/★無塩せき ローソル5mm幅スライス/カッ トわかめ/★赤みそ ★白みそ/★牛乳 | 玉葱/トマト/パセ リ/フレーク/きゅう り/にんじん/ぶな しめじ/長ねぎ/梨 | ぎゅうにゅう やきおにぎり | E補給- | 587 | kcal | 434 | kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 21.1 | g | 15.7 | g | 脂質 |
| 4 水 | わかめごはん とりにくとこんさいだめ ほうれんそうきのこあえ みそしる ばなな | 精白米/白滝5cm/★ (冷)国産里芋乱切 ★サラダ油/上白糖 ★食パン/★グラ ニュー糖/★無塩バ ター | ★鶏ももこま切れ/ きざみのり/★(冷) きざみ揚げ/★赤 みそ/★白みそ/★牛 乳 | れんこん(冷)ささが きごぼう/にんじん/ 国産干椎茸スライス(冷) インゲン(冷)ほうれん草 ぶなしめじ/えのき たけ/なす/万能ねぎ バナナ | ぎゅうにゅう しゅがーとーすと | E補給- | 561 | kcal | 411 | kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 21.2 | g | 15.6 | g | 脂質 |
| 5 木 | ごはん かじきたつたあげ そえ さつまいも きやべつうめあえ みそしる ばいん | 精白米/片栗粉/★ サラダ油/さつまい も/コーンフレーク | (冷)カサキ(骨取り) (冷)減塩しらす/★ サイコロ豆腐/カッ トわかめ/★赤みそ ★白みそ/★牛乳 | おろししょうが/ キャベツ/にんじん きゅうり/加刺梅 玉葱/パインアッ プル/バナナ/国産 みかん1号缶 | こーんふれーく | E補給- | 564 | kcal | 409 | kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 22.3 | g | 15.1 | g | 脂質 |
| 6 金 | かれーみーとすばげてい ぶろっこりーさらだ こんそめすーぶ じよあ | ★ミミゲテ/★サラ ダ油/★キヌカレー/ 上白糖/じゃがいも ★ホットケーキ ミックス | ★豚ひき肉/★無塩 せきローソル5mm幅 スライス/★シヨア(マ スカット)/★牛乳 ★牛乳/★スキム ミルク | にんじん/玉葱/パ セリ/フレーク/ブ ロッコリー(冷)ほ うれん草/ブルー | ぎゅうにゅう ぶるーんほつとけーき | E補給- | 556 | kcal | 413 | kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 26.8 | g | 20.5 | g | 脂質 |
| 9 月 | びびんぼどん かいそうさらだ ちゅうかすーぶ ばいん | 精白米/上白糖/ご ま油/★いりごま白 糖/★サラダ油/★食 パン/★りんごジャ ム | ★豚ひき肉/海藻 ミックス(冷)減塩 しらす/★豆腐/カッ トわかめ/★サイコロ 豆腐/★牛乳 | 長ねぎ/おろししょう が/おろしにんにく/ (冷)ほうれん草/りよ くとうもやし/にんじ ん/玉葱/にら/パ インアッフル | ぎゅうにゅう じゃむさんど | E補給- | 579 | kcal | 382 | kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 24.2 | g | 15.9 | g | 脂質 |
| 10 火 | ごはん さばのみそに そえ いんげん きゅうりとちーずのもの けんちんじる なし | 精白米/上白糖/★ (冷)国産里芋乱切 (冷)フレンチポテト/★ サラダ油 | (冷)サバ切身(骨取 り)/★赤みそ/カッ トわかめ/★減塩 かつお/★サイコロ 豆腐/★牛乳/★青 のり | おろししょうが/ (冷)インゲン/玉葱/ きゅうり/にんじん (冷)ささがきごぼ う/国産干椎茸 スライス/万能ねぎ/梨 | ぎゅうにゅう ふらいどぼてと | E補給- | 574 | kcal | 401 | kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 25.0 | g | 16.3 | g | 脂質 |
| 11 水 | ごはん にくどうふ かみかみさらだ みそしる ばなな | 精白米/白滝5cm/ 上白糖/★マヨドレ /★ビーフン/★サラ ダ油 | ★豚もも1cm幅/★豚ば ら1cm幅(冷)焼きとう ふ/★無塩せき ローソル5mm幅スライス/ (冷)きざみ揚げ/カッ トわかめ/★赤みそ ★白みそ/★牛乳 | 玉葱/にんじん/長わ ぎ(冷)ささがきご ぼう(冷)ほうれん草/ だいこん/ぶなしめじ バナナ/青ピーマン キャベツ | ぎゅうにゅう かれーびーふん | E補給- | 572 | kcal | 430 | kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 25.9 | g | 19.4 | g | 脂質 |
| 12 木 | ごはん とりのてりやき そえ かぼちゃ みじきのいために みそしる なし | 精白米/白滝 5cm/★サラダ油/ 上白糖/★パター ロール | ★鶏もも20g/ひじ き/★(冷)きざみ揚 げ/★とりひき肉 ★赤みそ/★白み そ/★牛乳 | おろししょうが/ (冷)かつお/★2cmカッ ト/にんじん(冷) インゲン/なす/玉葱 梨 | ぎゅうにゅう ここああげばん | E補給- | 579 | kcal | 401 | kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 26.9 | g | 19.1 | g | 脂質 |
| 13 金 | ろーるばん まからにぐらたん みもざさらだ こんそめすーぶ しろぶどうじゅーす | ★パターロール/★マカロ ニ/★サラダ油/★ 無塩バター ★マヨドレ/★マヨドレ/精 白米 | ★鶏ももこま切れ/★ 牛乳/★スキムミ ルク/★パルメザンチ ーズ/★バラツと鶏 ささみ/★牛乳/★と りひき肉/★刻み昆 布 | 玉葱/ぶなしめじ/ にんじん/パセリ/ フレーク/ブロッ コリー/キャベツ/ きゅうり(冷) ホルロン(冷)小松菜 | ぎゅうにゅう こんぶごはん | E補給- | 639 | kcal | 417 | kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 24.9 | g | 15.9 | g | 脂質 |
| 17 火 | きつねうどん ればーみそいため じゅうごやでざーと じゅうごや メニュー | ★(冷)稲庭風うどん /★米/★サラダ 油/さつまいも/★ 無塩バター/★チッ プチョコB | 月見ちらし蒲鉾/★鶏 ももこま切れ/★(冷) きざみ揚げ/★鶏 ばら1cm幅/★豚ば ら1cm幅/★赤みそ/★牛 乳/★スキム ミルク | 長ねぎ/ぶなしめじ/ だいこん/にんじ ん/にら/玉葱 | ぎゅうにゅう うさぎすいーとぼてと | E補給- | 607 | kcal | 444 | kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 25.3 | g | 18.5 | g | 脂質 |
| 18 水 | ゆかりごはん ごもくたまごやき まからにさらだ みそしる ばなな | 精白米/★サラダ油 /上白糖/★マカロ ニ | (冷)凍結全卵/★豚ひ き肉/★スキムミ ルク/★無塩せき ローソル5mm幅スライス/ ★サイコロ豆腐/カッ トわかめ/★赤みそ ★白みそ/★牛乳/★ かつお/★かんでんク ック/★牛乳/★つぶあん | ゆかり/国産干椎茸 スライス/にんじん/ きゅうり/バナナ | ぎゅうにゅう あずきみるくぜりー うえはーす | E補給- | 618 | kcal | 459 | kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 23.6 | g | 17.5 | g | 脂質 |
| 19 木 | ごはん さげけちやつぶやき そえ さつまいも はるさめいために みそしる なし | 精白米/上白糖/さ つまいも/★サラ ダ油/国産はるさめ かつ/★いりごま白 糖/★ごま油/★むし パン ミックス | ★(冷)秋鮭切身(骨取 り)/★豚ばら1cm幅 /★赤みそ/★白み そ/★牛乳/★牛乳/★ スキムミルク/★無 塩せきウナ5mm幅 スライス/★モリフ レーク | 玉葱/にんじん/長 ねぎ/だいこん/ (冷)小松菜/梨 | ぎゅうにゅう ういんなーちーずむしばん | E補給- | 563 | kcal | 406 | kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 25.4 | g | 16.4 | g | 脂質 |
| 20 金 | たきこみごはん にくじゃが ほうれんそうなっとうあえ すましじる ばなな | 精白米/じゃがいも/ 白滝5cm/上白糖/な がいも/★白玉麩/★ ホットケーキミックス /★無塩バター/★ チップチョコB | ★(冷)きざみ揚げ /★豚もも1cm幅/★ 鶏もも1cm幅/★ 納豆/★牛乳/★スキ ムミルク/★牛乳 | にんじん(冷)ささが きごぼう/玉葱/ (冷)グリーンピース/ (冷)ほうれん草/万 能ねぎ/バナナ | ぎゅうにゅう ちよこくつきー | E補給- | 589 | kcal | 425 | kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 21.8 | g | 15.7 | g | 脂質 |
| 24 火 | ごはん とりのまーまれーどやき そえ いんげん がんとどきのふくめに みそしる ばなな | 精白米/★マーマ レード/★(冷)国産 里芋乱切/上白糖 /★食パン/★無塩 バター | ★鶏もも20g/★こ つぶがんと10g/★赤 みそ/★白みそ/★ 牛乳/★(冷)凍結全 卵/★牛乳/★スキ ムミルク | おろししょうが/ おろしにんにく(冷) インゲン/にんじん/ (冷)小松菜/だい こん/ぶなしめじ/ 万能ねぎ/バナナ | ぎゅうにゅう ふれんちとーすと | E補給- | 594 | kcal | 434 | kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 29.0 | g | 20.9 | g | 脂質 |
| | | | | | | 食塩相当量 | 1.6 | g | 1.4 | g |

(★印はアレルギー除去対象食品です)



令和6年

9月分

献立表



銀の鈴保育園

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午後 午前 | 栄 養 価 | | | |
|---------|---|---|---|---|-------------------------|----------------|--------------------|--------------------|--|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | 3歳以上児 | 3歳未満児 | |
| 25 水 | ごはん はるまき そえ ばぶりか はるさめのあえもの ちゅうかすーぶ ばいん | 精白米/じゃがいも ★薄力粉/★サラダ 油/国産はるさめ かた/★いりごま白/ご ま油/上白糖/★ホッ トケーキミックス | ★とりひき肉/★無塩 せきろ-丸45mm幅 スライス/★サイコロ豆腐 /★牛乳/★牛乳/★ スキムミルク/★無塩 せきろ丸-5mm幅スライス | 玉葱/ぶなしめじ/赤 ピーマン/きゅうり/ にんじん/冷)ほうれ ん草/パインアップル /★冷)むき枝豆/ 冷)ホーロン | ぎゅうにゅう けーくされ | エネルギー たんぱく質 | 604 kcal 21.3 g | 426 kcal 15.2 g | |
| | | | | | ぎゅうにゅう | 脂 質 食塩相当量 | 19.7 g 1.4 g | 14.6 g 1.1 g | |
| 26 木 | やさいらーめん だいこんさらだ かるてつよーぐると | 冷)学給用食塩 セーラー/上白糖/ ごま油/精白米 | ★豚ばら1cm幅/冷) すこやかなると巻 /ライツフレック水煮 /★加鉄ヨーグルト/★ 牛乳/★冷)きざみ 揚げ | 玉葱/にんじん/ りよくととうもろし /キャベツ/冷) ホーロン/だいこん/ 冷)ほうれん草 | ぎゅうにゅう きつねおにぎり | エネルギー たんぱく質 | 608 kcal 24.7 g | 452 kcal 18.9 g | |
| | | | | | ちーず | 脂 質 食塩相当量 | 15.8 g 1.7 g | 12.2 g 1.6 g | |
| 27 金 | ごはん ちーずはんぱーぐ ごぼうさらだ みるくすーぶ やさいじゅーす | 精白米/★パン粉/★ マヨドレ/★無塩パ ター/上白糖/★薄力 粉/粉糖 | ★豚ひき肉/★牛乳 /★モツァレラチーズミックス /ライツフレック水煮/★ 無塩せきろ-コン5mm幅 スライス/★牛乳/★ 冷)凍結全卵 | 玉葱/にんじん/冷) きさがきごぼう/冷) ほうれん草/冷) ミックスパプリカ/パセリ /フレーク/国産 リンゴ/アイスクリーム/★国産黄 桃缶立方形 | ぎゅうにゅう ももとりんごのかっづけーき | エネルギー たんぱく質 | 680 kcal 26.0 g | 509 kcal 19.2 g | |
| | | | | | ぎゅうにゅう | 脂 質 食塩相当量 | 29.8 g 1.3 g | 21.1 g 1.0 g | |
| 30 月 | ちきんかれー こーるすろーさらだ こんそめすーぶ ばなな | 精白米/じゃがいも /★サラダ油 /★キッズカルー/★ マヨドレ | ★鶏ももこま切れ /★スキムミルク /★無塩せき ろ-丸45mm幅スライス/★ 無塩せきろ丸-5mm幅 スライス/★牛乳 | 玉葱/にんじん/ キャベツ/冷) ホーロン/冷)小松菜 /バナナ | ぎゅうにゅう ぶるーべりーたると | エネルギー たんぱく質 | 602 kcal 17.9 g | 461 kcal 13.5 g | |
| | | | | | ちーず | 脂 質 食塩相当量 | 21.9 g 1.8 g | 17.1 g 1.3 g | |

(★印はアレルギー除去対象食品です)

| | | | | |
|--------|-------|----------|-------|--------|
| 月平均栄養価 | エネルギー | 591 kcal | タンパク質 | 23.9 g |
| 3歳以上児 | 脂 質 | 18.4 g | 食塩相当量 | 1.7 g |
| 月平均栄養価 | エネルギー | 428 kcal | タンパク質 | 17.1 g |
| 3歳未満児 | 脂 質 | 13.6 g | 食塩相当量 | 1.4 g |

※ 卵不使用のマヨドレを使用しています。

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

毎月、きりん組誕生月の子の好きなメニューを取り入れています ♪

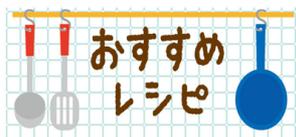
| | |
|---------------|----------|
| リクエストメニュー 13日 | マカロニグラタン |
|---------------|----------|

先生の好きな給食や得意料理など取り入れています☆ 詳しくはひよこ組前の食育ボードをご覧ください。

| | |
|--------------------|----------------|
| 先生のおすすめメニュー 2日 10日 | にんじんサラダ さばのみそ煮 |
|--------------------|----------------|

じゃがいもほりやさつまいもほりでお世話になっている、中里農園の野菜を使っています。

| | |
|---------|---------|
| 中里農園の野菜 | なす ピーマン |
|---------|---------|



9月20日給食
ほうれん草納豆和え

(子ども4人分)
ほうれん草 160g
にんじん 40g
長いも 30g
ひきわり納豆 30g
しょうゆ 小さじ1/2

(作り方)

- ①ほうれん草はゆでて、水にさらし食べやすく切る。
- ②にんじんはせん切りにして、レンジで柔らかくする。
- ③水気をしっかりしぼって、納豆としょうゆを入れて和える。

子どもたちにも先生にも人気のメニューです☆
野菜がたっぷり食べられますよ ♪