



9月 献立表



★今月のおたんじょう会★
9月24日(火)

<旬の食材>

かぼちゃ、なす、ズッキーニ、とうがん
れんこん、ピーマン、パプリカ
ぶどう、梨



令和6年度
あけぼの保育園

日付		午前おやつ (0～2歳)	昼食	午後おやつ	主な材料			乳児	幼児	補食		
					血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの	E	kcal	E	kcal	
2	月	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、照りマヨチキン ブロッコリーの生姜風中華和え、梨	わらび餅 牛乳	鶏肉、きな粉、牛乳	米、砂糖、マヨドレ、サラダ油、片栗粉	なす、わかめ、ブロッコリー、もやし 人参、長ねぎ、生姜、梨	E 498	kcal	E 545	kcal	ジャムサンド
								P 20.6	g	P 22.8	g	食パン イチゴジャム
								F 17.8	g	F 18.5	g	
								NaCl 1.4	g	NaCl 1.6	g	
3	17 火	たべっこBABY 牛乳	ご飯、味噌汁、鯖の塩焼き ひじきの炒り煮、オレンジ	牛乳 3日豆腐ドーナツ 17日幼児：白玉団子 乳児：だまこみだらし	さば、高野豆腐、油揚げ、牛乳 3日豆腐 17日幼児：豆腐、きな粉	米、砂糖 3日ホットケーキMix、グラニュー糖、サラダ油 17日幼児：白玉粉、片栗粉 乳児：片栗粉	おくら、玉ねぎ、ひじき、人参 グリーンピース、オレンジ	E 577	kcal	E 651	kcal	おかかおにぎり
								P 22.2	g	P 25.1	g	米、かつお節
								F 24.5	g	F 27.5	g	
								NaCl 1.5	g	NaCl 1.8	g	
4	18 水	クラッカー 牛乳	ご飯、味噌汁、塩唐揚げ ツナサラダ、梨	コーンチーズ蒸しパン 牛乳	鶏肉、ツナ、牛乳、チーズ	米、砂糖、片栗粉、サラダ油 ごま油、ホットケーキMix	もやし、チンゲン菜、にんにく、生姜 キャベツ、人参、きゅうり、梨、コーン	E 551	kcal	E 623	kcal	ツナおにぎり
								P 21.2	g	P 24.8	g	米、ツナ
								F 22	g	F 24.1	g	
								NaCl 1.7	g	NaCl 2	g	
5	19 木	星食べよ 牛乳	ご飯、すまし汁、鮭のねぎ味噌焼き 白菜の納豆和え、みかん缶	きな粉トースト 牛乳	豆腐、鮭、納豆、きな粉、牛乳	米、砂糖、食パン、バター	小松菜、生姜、長ねぎ、白菜 人参、きざみのり、みかん缶	E 483	kcal	E 455	kcal	ホットケーキ
								P 24.2	g	P 21.8	g	ホットケーキMix 牛乳、バター
								F 14.9	g	F 14	g	
								NaCl 1.5	g	NaCl 1.8	g	
6	20 金	カルシウム煎餅 牛乳	食パン、チキントマトシチュー コールスローサラダ、バナナ	6日はりはりご飯 麦茶 20日きな粉おはぎ 牛乳	鶏肉、牛乳 6日油揚げ 20日きな粉、こしあん、牛乳	食パン、じゃが芋、サラダ油 小麦粉、バター、砂糖、米	人参、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ 6日切干大根	E 424	kcal	E 556	kcal	わかめおにぎり
								P 15.2	g	P 17.1	g	米、わかめ
								F 12.1	g	F 16	g	
								NaCl 1.3	g	NaCl 2	g	
7	21 土	きな粉餅せんべい 牛乳	豚丼、味噌汁 チョレギ風サラダ、オレンジ	焼うどん 牛乳	豚肉、油揚げ、豚ひき肉 花かつお、牛乳	米、サラダ油、ごま油 白ごま、砂糖、ゆでうどん	生姜、玉ねぎ、グリーンピース、チンゲン菜 キャベツ、きゅうり、人参、にんにく きざみのり、オレンジ	E 435	kcal	E 455	kcal	
								P 20.2	g	P 21.8	g	
								F 14.9	g	F 14	g	
								NaCl 1.5	g	NaCl 1.8	g	
9	30 月	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、白身魚フライ かみかみサラダ、グレープフルーツ	ストロベリーヨーグルト ココアウエハース 麦茶	油揚げ、白身魚フライ ヨーグルト、スキムミルク	米、サラダ油、ごま油、砂糖 ココアウエハース	キャベツ、切干大根、人参、きゅうり グレープフルーツ、イチゴジャム	E 424	kcal	E 451	kcal	ジャムサンド
								P 15.2	g	P 15.7	g	食パン イチゴジャム
								F 12.1	g	F 10.8	g	
								NaCl 1.3	g	NaCl 1.6	g	
11	25 水	クラッカー 牛乳	ご飯、味噌汁、たらの青のりマヨ焼き 春雨サラダ、バナナ	セサミクッキー 牛乳	たら、スキムミルク、牛乳	米、さつま芋、マヨドレ、春雨、ごま油 白ごま、バター、砂糖、小麦粉、黒ごま	玉ねぎ、青のり、きゅうり キャベツ、人参、バナナ	E 534	kcal	E 584	kcal	ツナおにぎり
								P 21.4	g	P 23.9	g	米、ツナ
								F 18	g	F 17.8	g	
								NaCl 1.2	g	NaCl 1.3	g	
12	26 木	星食べよ 牛乳	麦ごはんの鉄分UPキーマカレー 野菜スープ、大根とツナのサラダ、パイン缶	高野豆腐のラスク 牛乳	豚ひき肉、レバー、大豆、ツナ 高野豆腐、牛乳	米、押し麦、サラダ油、小麦粉、カレー粉 砂糖、マヨドレ、バター、グラニュー糖	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参 ピーマン、ケチャップ、キャベツ、小松菜 大根、きゅうり、パイン缶	E 494	kcal	E 528	kcal	ホットケーキ
								P 19.3	g	P 21.1	g	ホットケーキMix 牛乳、バター
								F 20	g	F 20.1	g	
								NaCl 1.1	g	NaCl 1.2	g	
13	27 金	カルシウム煎餅 牛乳	納豆そぼろ丼、すまし汁 大根とちくわの煮物、オレンジ	フライドポテト 牛乳	鶏挽肉、納豆、焼きちくわ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ポテト	玉ねぎ、人参、小松菜、えのき、チンゲン菜 大根、グリーンピース、オレンジ、青のり	E 505	kcal	E 544	kcal	わかめおにぎり
								P 19.7	g	P 21.4	g	米、わかめ
								F 18.2	g	F 19	g	
								NaCl 1.6	g	NaCl 1.8	g	
14	28 土	きな粉餅せんべい 牛乳	ツナコーンピラフ、野菜スープ マカロニサラダ、バナナ	ホットケーキ 牛乳	ツナ、豆乳、牛乳	米、マカロニ、マヨドレ ホットケーキMix、サラダ油	玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース キャベツ、ブロッコリー、きゅうり バナナ、イチゴジャム	E 448	kcal	E 473	kcal	
								P 14.1	g	P 14.3	g	
								F 11.4	g	F 9.6	g	
								NaCl 1.2	g	NaCl 1.3	g	
クッキング	10 火	たべっこBABY 牛乳	ロールパンサンド、野菜スープ もやしのソテー、梨	チャーハン 牛乳	ウインナー、ツナ、木綿豆腐 鶏挽肉、牛乳	バターロール、サラダ油 マヨドレ、米、ごま油	キャベツ、ケチャップ、玉ねぎ、きゅうり チンゲン菜、もやし、人参、ブロッコリー コーン、梨、ピーマン	E 461	kcal	E 496	kcal	おかかおにぎり
								P 17.1	g	P 17.9	g	米、かつお節
								F 19	g	F 18.9	g	
								NaCl 1.9	g	NaCl 2.3	g	
お誕生 日会	24 火	たべっこBABY 牛乳	なすの肉みそ担々麺 さつま芋のレーズン煮、桃缶	ヨーグルトムース カルシウムウエハース 牛乳	豆乳、豚ひき肉、ヨーグルト 生クリーム、牛乳	ラーメン、砂糖、白ごま、さつま芋、バ ター ゼラチン、カルシウムウエハース	茄子、椎茸、長ねぎ、チンゲン菜 レーズン、黄桃缶、ブルーベリージャム	E 575	kcal	E 634	kcal	おかかおにぎり
								P 21.9	g	P 23.8	g	米、かつお節
								F 20.6	g	F 21.4	g	
								NaCl 1.5	g	NaCl 1.8	g	

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。
※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ)
※ハム、ベーコン、ウインナーは卵・乳なしのものを使用しています。