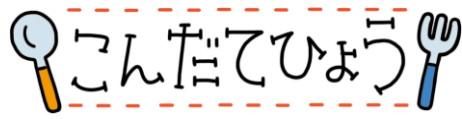


# 令和6年9月



日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主な食材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
2	月	飲むヨーグルト	ご飯 秋野菜チキンカレー キャベツのゴマドレッシングサラダ 卵とわかめのかにかまスープ オレンジ 麦茶	アンホイップ サンド 牛乳	若鶏もも かにかまぼこ 鶏卵 ホイップクリーム こしあん 普通牛乳	精白米 さつまいも 調合油 いりごま マヨネーズ 三温糖 ごま油 食パン	たまねぎ エリンギ なす キャベツ きゅうり りょくとうもやし にんじん えのきたけ 乾わかめ オレンジ	乳児：570 幼児：648
3	火	牛乳	ご飯 タラのタルタルソース焼き きんぴらごぼう 小松菜とじゃがいもとまいたけの味噌汁 パナナ 麦茶	梅とチーズとおかかのおにぎり 麦茶	タラ ぶたひき肉 淡色辛みそ 辛みそ プロセスチーズ かつお節	精白米 マヨネーズ ごま油 三温糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう にんじん こまつな まいたけ パナナ 梅びしお	乳児：443 幼児：493
4	水	食パン 麦茶	ご飯 麻婆春雨 棒々鶏サラダ 生揚げとチンゲン菜のスープ キウイフルーツ 麦茶	ぶどうゼリー 飲むヨーグルト	ぶたひき肉 淡色辛みそ 鶏ささみ 生揚げ ゼラチン ドリンクヨーグルト	精白米 はるさめ 三温糖 片栗粉 調合油 ごま油 いりごま 砂糖	なす にんじん 青ねぎ しょうが にんにく きゅうり トマト ぶなしめじ チンゲンサイ キウイフルーツ ぶどうジュース	乳児：439 幼児：508
5	木	牛乳	豚汁うどん ひじきとサツマイモの炒り煮 ほうれん草の白和え バナナ 麦茶	コーンわかめおにぎり 麦茶	ぶたばら 絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ゆでうどん さといも さつまいも 三温糖 ごま 精白米 いりごま	だいこん 長ねぎ ごぼう 乾ひじき ほうれんそう にんじん パナナ 乾わかめ コーン缶詰粒	乳児：453 幼児：505
6	金	飲むヨーグルト	ご飯 サケのみそチーズ焼き 五目納豆 大根としめじの清汁 梨 麦茶	お麩ラスク 牛乳	サケ 淡色辛みそ モツツアレチーズ 納豆 削り節 普通牛乳	精白米 三温糖 小町麩 砂糖 糖 無塩バター 調合油 いりごま	こまつな にんじん 生しいたけ だいこん ほんしめじ 青ねぎ なし	乳児：449 幼児：497
7	土	牛乳	ご飯 鶏肉とごぼうの煮物 小松菜ともやしとえのきのかつお節和え かぼちゃの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	若鶏もも かつお節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな えのきたけ りょくとうもやし くりかぼちゃ ぶなしめじ たまねぎ パナナ	乳児：449 幼児：501
9	月	飲むヨーグルト	ご飯 れんこんバーグ にらともやしの炒め物 里いもとほうれん草の味噌汁 オレンジ 麦茶	大学いも 牛乳	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 パルメザンチーズ ぶたかたロース 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 ごま油 片栗粉 さといも さつまいも 三温糖 いりごま	れんこん たまねぎ りょくとうもやし にら ぶなしめじ ほうれんそう オレンジ	乳児：548 幼児：620
10	火	牛乳	ご飯 サバのカレー焼き 肉じゃが なす・わかめ・油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	菜飯の塩昆布おにぎり 麦茶	サバ ぶたもも 油揚げ 淡色辛みそ 削り節	精白米 薄力粉 有塩バター 調合油 じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ グリンピース 水煮缶詰 なす 乾わかめ バナナ こまつな 塩昆布	乳児：455 幼児：507
11	水	食パン 麦茶	ご飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ キャベツともやしのスープ キウイフルーツ 麦茶	かぼちゃのスコーン 飲むヨーグルト	若鶏もも 鶏卵 普通牛乳 ドリンクヨーグルト	精白米 調合油 三温糖 マカロニ マヨネーズ 有塩バター 砂糖	たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー トマトピューレ きゅうり キャベツ にんじん りょくとうもやし キウイフルーツ くりかぼちゃ	乳児：520 幼児：611
12	木	牛乳	ラーメン ほうれん草とささみの梅サラダ かぼちゃとさつまあげの煮物 バナナ 麦茶	肉みそと大葉のおにぎり 麦茶	ぶたかたロース なると 若鶏ささ身 さつまあげ ぶたひき肉 淡色辛みそ	中華めん 三温糖 調合油 いりごま 精白米	コーン缶詰粒 乾わかめ りょくとうもやし ほうれんそう 梅びしお くりかぼちゃ バナナ しその葉	乳児：460 幼児：514
13	金	飲むヨーグルト	ご飯 メンチカツ チンゲン菜のツナ和え なめこ味噌汁 梨 麦茶	卵サンド 牛乳	ぶたひき肉 鶏卵 まぐろ 油漬缶詰 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 パン粉 薄力粉 調合油 いりごま 三温糖 食パン マヨネーズ	たまねぎ チンゲンサイ りょくとうもやし なめこ だいこん 青ねぎ なし	乳児：529 幼児：597
14	土	牛乳	ご飯 麻婆春雨 棒々鶏サラダ 生揚げとチンゲン菜のスープ バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	ぶたひき肉 淡色辛みそ 鶏ささ身 生揚げ 普通牛乳	精白米 はるさめ 三温糖 片栗粉 調合油 ごま油 いりごま	なす にんじん 青ねぎ しょうが にんにく きゅうり トマト ぶなしめじ チンゲンサイ パナナ	乳児：510 幼児：576
16	月		敬老の日					
17	火	牛乳	ご飯 お月見カレー ポテトサラダ にらとわかめスープ バナナ 麦茶	スイートポテト(うさぎ) 麦茶	若鶏もも 鶏卵 生クリーム	精白米 調合油 じゃがいも マヨネーズ 三温糖 いりごま さつまいも 無塩バター	なす たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ きゅうり 乾わかめ にら えのきたけ バナナ	乳児：496 幼児：559
18	水	野菜スティック(さつまいも) 麦茶	ご飯 タラのタルタルソース焼き きんぴらごぼう 小松菜とじゃがいもとまいたけの味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	そばめし 飲むヨーグルト	タラ ぶたひき肉 淡色辛みそ 削り節 ドリンクヨーグルト	精白米 マヨネーズ ごま油 三温糖 じゃがいも 中華めん 調合油	にんじん たまねぎ ごぼう にんじん こまつな まいたけ キウイフルーツ トマトケチャップ	乳児：457 幼児：531

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

19	木	牛乳	豚汁うどん ひじきとサツマイモの炒り煮 ほうれん草の白和え バナナ 麦茶	しらすと卵の おにぎり 麦茶	ぶたばら 絹ごし豆腐 淡色辛みそ 鶏卵 しら す干し	ゆでうどん さといも さつ まいも 三温糖 ごま 精白 米	だいこん 長ねぎ ごぼう 乾ひじき ほうれんそう にんじん バナナ しその 葉	乳児：454 幼児：506
20	金	飲むヨー グルト	パエリア風(ツナ・えび) 鶏ときのこのアヒージョ トルティージャ トマトとズッキーニのスープ 梨 麦茶	チュロス ぶどうジュ ース	まぐろ油漬缶詰 しばえ び 若鶏もも 鶏卵 モッ ツアレチーズ 普通牛 乳	精白米 有塩バター 調合油 オリーブ油 じゃがいも 三 温糖 グラニュー糖	にんじん たまねぎ 黄ピ ーマン 赤ピーマン トマ トケチャップ えのきたけ ぶなしめじ トマト ズッ キーニ コーン缶詰粒 な し ぶどうジュース	乳児：449 幼児：619
21	土	牛乳	ご飯 鶏肉とごぼうの煮物 小松菜ともやしとえのきのか つお節和え かぼちゃの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	若鶏もも かつお節 淡 色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖	ごぼう にんじん さやい んげん こまつな えのき たけ りょくとうもやし くりかぼちゃ ぶなしめじ たまねぎ バナナ	乳児：449 幼児：501
23	月		秋分の日(振替休日)					
24	火	牛乳	ご飯 サバのカレー焼き 肉じゃが なす・わかめ・油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	とりそぼろと きのこのおに ぎり 麦茶	サバ ぶたもも 油揚げ 淡色辛みそ 鶏ひき肉	精白米 薄力粉 有塩バター 調合油 じゃがいも 三温糖 精白米	にんじん たまねぎ グリ ンピース水煮缶詰 なす 乾わかめ バナナ えのき たけ	乳児：465 幼児：520
25	水	野菜ステ ィック(さ つまいも) 麦茶	ご飯 メンチカツ チンゲン菜のツナ和え なめこ味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	りんごパウン ドケーキ 飲むヨーグル ト	ぶたひき肉 鶏卵 まぐ ろ油漬缶詰 淡色辛みそ 普通牛乳 ドリンクヨー グルト	精白米 パン粉 薄力粉 調 合油 いらごま 三温糖 有 塩バター	たまねぎ チンゲンサイ りょくとうもやし なめこ だいこん 青ねぎ キウイ フルーツ りんご	乳児：501 幼児：587
26	木	牛乳	ラーメン ほうれん草とささみの梅サラ ダ かぼちゃとさつまあげの煮物 バナナ 麦茶	にんじんシリ シリおにぎり 麦茶	ぶたかたロース なんと 若鶏ささ身 さつま揚げ まぐろ油漬缶詰	中華めん 三温糖 調合油 いらごま 精白米	コーン缶詰粒 カットわか め りょくとうもやし ほ うれんそう 梅びしお く りかぼちゃ バナナ にん じん	乳児：503 幼児：567
27	金	飲むヨー グルト	ご飯 サケのみそチーズ焼き 五目納豆 大根としめじの清汁 梨 麦茶	スティックパ ン 牛乳	サケ 淡色辛みそ モッ ツアレチーズ 納豆 削り節 鶏卵 普通牛乳	精白米 三温糖 スティッ クパン	こまつな にんじん 生し いたけ だいこん ほんし めじ 青ねぎ なし	乳児：493 幼児：553
28	土	牛乳	ご飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ キャベツともやしのスープ バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	若鶏もも 鶏卵 普通牛 乳	精白米 調合油 三温糖 マ カロニ マヨネーズ	たまねぎ ぶなしめじ フ ロココリートマトピュー レ きゅうり キャベツ に んじん りょくとうもやし バナナ	乳児：536 幼児：609
30	月	飲むヨー グルト	ご飯 れんこんバーグ にらともやしの炒め物 里いもとほうれん草の味噌汁 オレンジ 麦茶	レモンケーキ 牛乳	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏 卵 パルメザンチーズ ぶたかたロース 油揚 げ 淡色辛みそ 普通牛 乳	精白米 調合油 ごま油 片 栗粉 さといも 無塩バター オリーブ油	れんこん たまねぎ りょ くとうもやし にら ぶな しめじ ほうれんそう オ レンジ レモン果汁	乳児：560 幼児：637



※世界の料理 国：スペイン 料理名：パエリア, アヒージョ, トルティージャ, チュロス

パエリアはスペイン東部・バレンシア州のバレンシア地方発祥の米料理です。「パエリア」という言葉はバレンシア語で「フライパン」を意味します。フライパンで炒める調理法が伝わるうちに、料理の名称としてパエリアが人々に浸透していきました。

アヒージョは、オリーブオイルとニンニクで食材を煮込む料理です。

トルティージャは、オムレツのような卵料理です。

チュロスは、スペインを中心に各国で食べられている揚げ菓子です。日本では「チュロ」の複数形で「チュロス」と呼ばれているそうです。

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	491	20.2	17.4
保育園における食事摂取基準	488	16~24	11~16

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	555	22.4	19.6
保育園における食事摂取基準	583	19~29	13~19

☆献立は都合により一部変更する場合があります。