

2024年9月 給食予定献立表(3歳未満児)

保育室 ひかり



日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2	月	ご飯 切干大根の豚肉炒め みそ汁 果物(オレンジ)	きな粉マフィン お茶	豚もも 豆腐 みそ 牛乳 きなこ	米 油 砂糖 ごま ホットケーキ粉	切干大根 ピーマン 人参 玉葱 わかめ オレンジ	エネルギー: 419kcal タンパク: 15.7g 脂質: 10.1g
3	火	ご飯 鶏の照り焼き みそ汁 ひじきのサラダ 果物(バナナ)	ビスケットケーキ お茶	鶏もも肉 豆腐 みそ 牛乳 クリーム	米 砂糖 油 ごま ビスケット	しめじ ちんゲン菜 ひじき 人参 ピーマン きゅうり バナナ	エネルギー: 479kcal タンパク: 16.8g 脂質: 16.5g
4	水	ご飯 ポークシチュー もやしのごま和え 果物(オレンジ)	ヨーグルト加糖 お茶	豚肩肉 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	米 油 白ごま 砂糖	玉葱 人参 オレンジ マッシュルーム いんげん もやし ほうれん草	エネルギー: 394kcal タンパク: 14.1g 脂質: 12.5g
5	木	ご飯 チャプチェ もやしスープ 果物(オレンジ)	レーズンクッキー お茶	豚肩肉	米 春雨 砂糖 ごま油 小麦粉 バター	ピーマン 人参 えのき も やし 玉葱 ちんゲン菜 オレ ンジ レーズン	エネルギー: 401kcal タンパク: 10.6g 脂質: 10.6g
6	金	ケチャップライス 豆腐ハンバーグ 野菜スープ 彩りサラダ 果物(オレンジ)	プリンカラメルソースがけ 菓子 お茶	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉 油	玉葱 人参 キャベツ わかめ コーン ブロッコ リー オレンジ	エネルギー: 551kcal タンパク: 16.9g 脂質: 10.8g
7	土	カレーピラフ わかめスープ 果物(バナナ)	菓子 お茶	豚ひき肉 豆腐	米 油 ウエハース	玉葱 人参 わかめ コーン バナナ	エネルギー: 260kcal タンパク: 6.8g 脂質: 5.9g
9	月	ご飯 ポークチャップ 白菜スープ 果物(りんご)	ヨーグルトきな粉 アンパンマンビスケット お茶	豚肩肉 ヨーグルト きなこ	米 小麦粉 油 バター 砂糖 ビスケット	玉葱 ピーマン マッシュ ルーム 人参 はくさい も やし りんご	エネルギー: 426kcal タンパク: 15.7g 脂質: 14.3g
10	火	にゅう麺 大根煮 果物(バナナ)	わかめオニギリ お茶	鶏もも肉 卵 削り節	そうめん(乾) 米 ごま	ほうれん草 人参 なす だいこん いんげん バナナ わかめ	エネルギー: 273kcal タンパク: 10.9g 脂質: 3g
11	水	ご飯 魚の味噌煮(さば) すまし汁 ハワイアンサラダ 果物(バナナ)	フレンチトースト お茶	さば みそ 豆腐 削り節 卵 スキムミルク 牛乳	米 砂糖 食パン 油	ホウレン草 えのき きゅうり 人参 キャベツ パイン缶 バナナ	エネルギー: 554kcal タンパク: 19.9g 脂質: 18.4g
12	木	ご飯 鶏肉入り五目煮 みそ汁 果物(りんご)	フライドポテト(サツマ芋) お茶	鶏もも肉 大豆水煮 豆腐 みそ	米 油 砂糖 さつまいも	人参 ごぼう たけのこ い んげん 玉葱 わかめ り んご	エネルギー: 419kcal タンパク: 11.6g 脂質: 8.7g
13	金	しらすご飯 蒸し餃子 中華スープ 果物(りんご)	いちご蒸しパン お茶	しらす干し 豚ひき肉 牛 乳	ごはん ごま油 ぎょうざの 皮 ホットケーキ粉 いちご ジャム	キャベツ ひじき 長葱 に ら えのき わかめ ちんゲン菜 りんご	エネルギー: 310kcal タンパク: 11.5g 脂質: 4.3g
14	土	ご飯 親子煮 みそ汁 果物(バナナ)	フルーツゼリー お茶	鶏もも肉 高野豆腐 卵 削り節 みそ	米 砂糖 オレンジゼリー	玉葱 人参 エリンギ いんげん えのき ほうれん草 バナナ	エネルギー: 349kcal タンパク: 14.4g 脂質: 5.6g
17	火	ご飯 鶏の照り焼き みそ汁 ひじきのサラダ 果物(バナナ)	ビスケットケーキ お茶	鶏もも肉 豆腐 みそ 牛乳 クリーム	米 砂糖 油 ごま ビスケット	しめじ ちんゲン菜 ひじき 人参 ピーマン きゅうり バナナ	エネルギー: 479kcal タンパク: 16.8g 脂質: 16.5g
18	水	ご飯 ポークシチュー もやしのごま和え 果物(オレンジ)	ヨーグルト加糖 お茶	豚肩肉 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	米 油 白ごま 砂糖	玉葱 人参 マッシュルー ム いんげん もやし ほうれん草 オレンジ	エネルギー: 394kcal タンパク: 14.1g 脂質: 12.5g
19	木	ご飯 チャプチェ もやしスープ 果物(オレンジ)	レーズンクッキー お茶	豚肩肉	米 春雨 砂糖 ごま油 小麦粉 バター	ピーマン 人参 えのき も やし 玉葱 ちんゲン菜 オレ ンジ レーズン	エネルギー: 401kcal タンパク: 10.6g 脂質: 10.6g
20	金	ケチャップライス 豆腐ハンバーグ 野菜スープ 彩りサラダ 果物(オレンジ)	プリンカラメルソースがけ 菓子 お茶	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉 油	玉葱 人参 キャベツ わかめ コーン ブロッコリー オレンジ	エネルギー: 551kcal タンパク: 16.9g 脂質: 10.8g
21	土	カレーピラフ わかめスープ 果物(バナナ)	菓子 お茶	豚ひき肉 豆腐	米 油 ウエハース	玉葱 人参 わかめ コーン バナナ	エネルギー: 260kcal タンパク: 6.8g 脂質: 5.9g
24	火	にゅう麺 大根煮 果物(バナナ)	わかめオニギリ お茶	鶏もも肉 卵 削り節	そうめん(乾) 米 ごま	ほうれん草 人参 なす だいこん いんげん バナナ わかめ	エネルギー: 273kcal タンパク: 10.9g 脂質: 3g
25	水	ご飯 魚の味噌煮(さば) すまし汁 ハワイアンサラダ 果物(バナナ)	フレンチトースト お茶	さば みそ 豆腐 削り節 卵 スキムミルク 牛乳	米 砂糖 食パン 油	ホウレン草 えのき きゅうり 人参 キャベツ パイン缶 バナナ	エネルギー: 554kcal タンパク: 19.9g 脂質: 18.4g
26	木	ご飯 鶏肉入り五目煮 みそ汁 果物(りんご)	フライドポテト(サツマ芋) お茶	鶏もも肉 大豆水煮 豆腐 みそ	米 油 砂糖 さつまいも	人参 ごぼう たけのこ い んげん 玉葱 わかめ り んご	エネルギー: 419kcal タンパク: 11.6g 脂質: 8.7g
27	金	しらすご飯 蒸し餃子 中華スープ 果物(りんご)	いちご蒸しパン お茶	しらす干し 豚ひき肉 牛乳	ごはん ごま油 ぎょうざの 皮 ホットケーキ粉 いちごジャム	キャベツ ひじき 長葱 にら えのき わかめ ちんゲン菜 りんご	エネルギー: 310kcal タンパク: 11.5g 脂質: 4.3g
28	土	ご飯 親子煮 みそ汁 果物(バナ ナ)	フルーツゼリー お茶	鶏もも肉 高野豆腐 卵 削り節 みそ	米 砂糖 オレンジゼリー	玉葱 人参 エリンギ いんげん えのき ほうれん草 バナナ	エネルギー: 349kcal タンパク: 14.4g 脂質: 5.6g
30	月	ご飯 ポークチャップ 白菜スープ 果物(りんご)	ヨーグルトきな粉 アンパンマンビスケット お茶	豚肩肉 ヨーグルト きなこ	米 小麦粉 油 バター 砂糖 ビスケット	玉葱 ピーマン マッシュ ルーム 人参 はくさい も やし りんご	エネルギー: 426kcal タンパク: 15.7g 脂質: 14.3g

献立は変更になることがあります。  
午前のおやつは、お菓子和牛乳を提供します。



9月栄養給与量  
エネルギー: 496kcal  
タンパク: 17.3g  
脂質: 15.2g  
塩分: 1.3g