




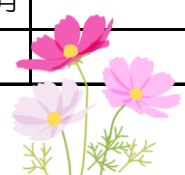
9月予定献立表

令和6年度

末広こども園

日	曜	行事予定	10時おやつ	お昼	15時おやつ	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	体を作る食材	熱や力のもとになる食材	体の調子を整える食材
1	日												
2	月	身体測定	牛乳	野菜肉みそ ひじきの和風マヨサラダ もやしとコーンの和え物 味噌汁	フルーチェ せんべい	未 以 351 412	16.1 17.3	7.5 5.8	187 126	1.7 2	豚ひき肉 ツナ	片栗粉・ごま マヨネーズ・ふ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ひじき・しめじ ほうれん草・もやし・きゅうり・コーン・チンゲン菜
3	火		牛乳	豚肉の南部風煮 ビーフンソテー ブロッコリーのごま和え 味噌汁	スイートポテトケーキ	未 以 462 547	15.3 16.7	13.6 13.4	180 125	1.2 1.4	豚肉 さつま揚げ	ごま ビーフン	にんじん・たまねぎ・ごぼう・しめじ・ピーマン ブロッコリー・葉だいこん・わかめ・なめこ
4	水		牛乳	鯖の生姜煮 五目ごま炒め オレンジ 味噌汁	きなこトースト	未 以 539 606	35.2 40.9	12.7 12	421 417	1.8 2.1	さば 豚肉	片栗粉・ごま はるさめ	しょうが・にんじん・キャベツ・チンゲン菜 だいこん・もずく・えのき
5	木		牛乳	豆腐の中華煮 和風ポテトサラダ パナナ 味噌汁	わかめおにぎり	未 以 481 534	14.4 14.7	10.5 9.3	166 98	2 2.2	豚肉・豆腐 ハム	ごま油 じゃがいも	にんじん・はくさい・たけのこ・チンゲン菜・エリンギ にんにく・きゅうり・コーン・パナナ・小松菜・ごぼう・もやし
6	金		牛乳	鶏の香味焼き 南瓜サラダ 金平ごぼう 味噌汁	コーンフレークミルク	未 以 470 521	16.4 17.4	12.7 12	236 185	1.9 2.1	鶏肉・豆腐 さつま揚げ	ごま油・ごま マヨネーズ	にんにく・しょうが・かぼちゃ・コーン・きゅうり ごぼう・にんじん・キャベツ・たまねぎ
7	土		煎餅	パン パナナ	煎餅	未 以 182 179	4.3 5.1	2.2 2.4	18 20	0.5 0.7			パナナ
8	日												
9	月		牛乳	豆腐のつくね焼き 鉄分サラダ パナナ 味噌汁	ホットドック	未 以 482 537	17.7 19.2	14 13.7	217 162	1.7 2.1	豆腐・チーズ 鶏ひき肉・ハム	パン粉 さといも	たまねぎ・にんじん・ひじき・ほうれん草・パナナ はくさい・万能ねぎ
10	火		牛乳	タンドリーチキン ツナサラダ 粉ふき芋 味噌汁	菜飯おにぎり	未 以 499 557	17.9 19.5	11.3 10.5	138 63	1 1.2	鶏肉・ヨーグルト ツナ・油揚げ	じゃがいも	にんにく・キャベツ・きゅうり・コーン・パセリ チンゲン菜・もやし
11	水	試食会 (地域)	牛乳	ポークカレー 海藻サラダ 梨 牛乳	抹茶あずきマフィン	未 以 494 550	13.7 13.6	16.8 17.2	228 175	1.8 2.3	豚肉 牛乳	じゃがいも	にんじん・たまねぎ・にんにく・海藻・ブロッコリー コーン・なし
12	木		牛乳	たらの甘酢あん 栄養納豆 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	ちゃんぽんラーメン	未 以 571 647	23.5 26.4	16 16.3	236 186	1.9 2.2	たら・納豆 豚ひき肉	片栗粉 ごま油	たまねぎ・にんじん・きゅうり・こんぶ・ほうれん草 えのき・たまねぎ
13	金	避難訓練	牛乳	肉団子 韓国風サラダ グレープフルーツ 味噌汁	マカロニあべかわ	未 以 406 441	15.6 16.7	8.7 6.9	147 74	1.7 2.2	豚ひき肉 卵	パン粉・片栗粉 ごま油	にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・きゅうり・しめじ・こまつな コーン・のり・グレープフルーツ・だいこん
14	土		煎餅	パン パナナ	煎餅	未 以 328 362	8.7 10.7	6.8 8.1	51 62	0.9 1.2			パナナ
15	日												
16	月			敬老の日									
17	火	十五夜 (うめ)	牛乳	うさぎハンバーグ さつまいもサラダ 厚揚げ煮 コーンスープ	鮭おにぎり	未 以 436 478	12.5 12.2	7.6 5.7	163 94	1.2 1.2	チーズ 牛乳・生揚げ	さつまいも・ごま マヨネーズ	コーン・きゅうり・にんじん
18	水	試食会 (子育て)	牛乳	さわらのごまみそ焼き マカロニサラダ ひじき煮 味噌汁	ちんすこう	未 以 477 527	15.4 16.1	16.6 17	125 46	1.7 2.2	さわら・ハム 大豆・さつま揚げ	ごま・こんにゃく マヨネーズ・マカロニ	にんじん・きゅうり・たまねぎ・えのき・だいこん
19	木		牛乳	麻婆豆腐 中華サラダ ツナ大根 味噌汁	きつねうどん	未 以 452 498	15.3 15.8	11.6 10.8	232 180	2 2.3	豆腐・豚ひき肉 ツナ	ごま油 はるさめ	たまねぎ・にんじん・エリンギ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・だいこん・ごぼう・なめこ・万能ねぎ
20	金		牛乳	びっくりソーセージ煮 イタリアンサラダ パナナ 味噌汁	ドームケーキ	未 以 401 434	10.2 9.8	11.1 10	152 80	1.5 1.8	ウインナー 油揚げ	じゃがいも	たまねぎ・キャベツ・にんじん・にんにく・はくさい ブロッコリー・きゅうり・コーン・パナナ・葉だいこん
21	土		煎餅	パン パナナ	煎餅	未 以 182 179	4.3 5.1	2.2 2.4	18 20	0.5 0.7			パナナ
22	日												
23	月			秋分の日 									
24	火		牛乳	厚揚げのそぼろ煮 春雨サラダ パナナ 味噌汁	コーンとウインナー の蒸しパン	未 以 439 482	14.5 14.8	12 11.1	251 204	2 2.3	生揚げ・豚ひき肉 ハム	はるさめ ごま・ふ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり パナナ・こまつな・もやし
25	水		牛乳	豚肉と野菜の炒め物 パスタサラダ 切干大根カレー風味 味噌汁	こぎつねおにぎり	未 以 323 428	10.3 15.2	9 11	168 101	1.9 2.3	豚肉・豆腐 油揚げ	スパゲッティ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ニラ・もやし・しょうが・にんにく きゅうり・コーン・だいこん・しいたけ・なめこ・葉だいこん
26	木		牛乳	ブルコギ キャベツのシーザーサラダ がんも煮 味噌汁	豆腐ドーナツ	未 以 497 555	19.3 20.9	18.6 19.5	201 142	1.3 1.5	豚肉・がんも ベーコン	ごま さといも	たまねぎ・にんじん・万能ねぎ・にんにく・キャベツ コーン・きゅうり・わかめ・はくさい
27	金		牛乳	肉じゃが グリーンサラダ オレンジ 味噌汁	どらやき	未 以 437 480	12.1 12.1	8.7 7.1	165 96	1.5 1.8	豚肉 油揚げ	じゃがいも しらたき	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ・もずく・チンゲン菜 きゅうり・カリフラワー・ブロッコリー・オレンジ
28	土		煎餅	パン パナナ	煎餅	未 以 328 362	8.7 10.7	6.8 8.1	51 62	0.9 1.2			パナナ
29	日												
30	月		牛乳	豆入りドライカレー もやしナムル グレープフルーツ 味噌汁	マヨシュガートースト	未 以 414 486	16.7 18.3	8.9 7.5	182 118	1.9 2.2	豚肉・大豆 豆腐	ごま油	たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・もやし・コーン・ほうれん草 グレープフルーツ・ごぼう・わかめ





* 材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。



令和6年度

9月 予定献立表

末広こども園 離乳食

日	曜	行事予定	主食	お昼	後期	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	15時おやつ	使用食材
1	日										
2	月	身体測定	おかゆ	味噌汁 かぼちゃのやわらか煮	鶏ささみ	121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・かぼちゃ
3	火		おかゆ	味噌汁 ブロッコリーのお浸し	たら	122	2.1	0.1	0.1	さつまいも煮	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・さといも
4	水		おかゆ	味噌汁 だいこんのコトコト煮 オレンジ	たら	121	2	0.1	0.1	食パン	にんじん・キャベツ・チンゲン菜・だいこん・オレンジ
5	木		おかゆ	味噌汁 じゃがいものほくほく煮 バナナ	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	おかゆ	にんじん・はくさい・じゃがいも・こまつな・バナナ
6	金		おかゆ	味噌汁 キャベツのくたくた煮	豆腐	121	2	0.1	0.1	ブロッコリー煮	かぼちゃ・にんじん・キャベツ・たまねぎ
7	土		パンがゆ	バナナ		122	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
8	日										
9	月		おかゆ	味噌汁 豆腐のふわふわ煮 バナナ	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	キャベツ煮	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・さといも・バナナ
10	火		おかゆ	味噌汁 チンゲン菜のしょうゆ煮	たら	120	2.1	0.1	0.1	おかゆ	キャベツ・にんじん・じゃがいも・チンゲン菜
11	水	試食会 (地域)	おかゆ	味噌汁 やわらか肉じゃが	鶏ささみ	122	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ブロッコリー
12	木		おかゆ	味噌汁 赤ちゃん納豆	納豆	121	2.1	0.1	0.1	さといも煮	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・さつまいも
13	金	避難訓練	おかゆ	味噌汁 キャベツのやわらか煮	鶏ささみ	121	2.1	0.1	0.1	マカロニ煮	キャベツ・にんじん・だいこん・こまつな
14	土		パンがゆ	バナナ		121	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
15	日										
16	月			敬老の日							
17	火	十五夜 (うめ)	おかゆ	味噌汁 さつまいものあま煮	たら	120	2.1	0.1	0.1	おかゆ	さつまいも・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー
18	水	試食会 (子育て)	おかゆ	味噌汁 だいこんトロトロ煮	鶏ささみ	122	2.2	0.1	0.1	マカロニ煮	にんじん・だいこん・たまねぎ・じゃがいも
19	木		おかゆ	味噌汁 豆腐と野菜の煮物	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	煮込みうどん	たまねぎ・にんじん・キャベツ・だいこん
20	金		おかゆ	味噌汁 はくさいのやわらか煮 バナナ	鶏ささみ	121	2	0.1	0.1	ハイハイ	じゃがいも・たまねぎ・ブロッコリー・はくさい・バナナ
21	土		パンがゆ	バナナ		121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
22	日										
23	月			秋分の日 							
24	火		おかゆ	味噌汁 たらのしょうゆ煮 バナナ	たら	122	2.2	0.1	0.1	蒸しパン	たまねぎ・にんじん・こまつな・かぼちゃ・バナナ
25	水		おかゆ	味噌汁 たまねぎのやわらか煮	豆腐	121	2.1	0.1	0.1	おかゆ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・さつまいも
26	木		おかゆ	味噌汁 さといものほくほく煮	鶏ささみ	120	2	0.1	0.1	じゃがいも煮	はくさい・さといも・たまねぎ・にんじん
27	金		おかゆ	味噌汁 チンゲン菜のやわらか煮 オレンジ	たら	121	2.2	0.1	0.1	ブロッコリー煮	じゃがいも・にんじん・チンゲン菜・キャベツ・オレンジ
28	土		パンがゆ	バナナ		122	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
29	日										
30	月		おかゆ	味噌汁 豆腐とポパイ煮	豆腐	122	2.1	0.1	0.1	食パン	ほうれん草・にんじん・たまねぎ・さつまいも

*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。