

# 9月予定献立



令和6年度 名取あけぼのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る	力になる	病気から守ってくれる

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組							
		午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ			
2	月	ぱりんこ	ご飯	家常豆腐 かぼちゃのサラダ グレープフルーツ (牛乳)	ヨーグルト和え	揚げせんべい	豚肉 生揚げ ハム クリームチーズ 牛乳 ヨーグルト ホイップクリーム	ご飯 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	キャベツ にんじん たけのこ ビーマン 黄ピーマン 生姜 かぼちゃ きゅうり バナナ もも缶 みかん缶
3	火	ヨーグルト	ご飯	カレイの田楽焼き ツナごぼうサラダ わかめスープ バナナ (牛乳)	ウインナーコーン蒸しパン 牛乳	ソフトサラダせんべい	カレイ ツナ 豆乳 ウインナー 牛乳	ご飯 砂糖 マヨネーズ ごま 油	ごぼう にんじん きゅうり もやし ねぎ バナナ コーン
4	水	白い風船	ロールパン	きのことチキンのクリーム煮 春雨サラダ オレンジ	◆五平もち 牛乳	ぱりんこ	鶏肉 豆乳 ハム 牛乳	ロールパン 油 米粉 春雨 ごま油 ご飯 砂糖	玉ねぎ にんじん えのき しめじ エリンギ コーン きゅうり オレンジ
5	木	ホームパイ	ご飯	ひじき入り卵焼き 小松菜のお浸し なすの味噌汁 グレープフルーツ	ふかししいも 牛乳	味しらべ	卵 鶏ひき肉 しらす 豆腐 油揚げ 牛乳	ご飯 砂糖 ごま 油 砂糖 さつまいも	にんじん ひじき 万能ねぎ 小松菜 もやし なす 玉ねぎ グレープフルーツ
6	金	マリービスケット	ご飯	麻婆豆腐 中華スープ バナナ (牛乳)	米粉お好み焼き 牛乳	ぼたぼた焼き	豆腐 豚ひき肉 豚肉 牛乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 春雨 米粉	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ チンゲン菜 えのき コーン バナナ キャベツ 青のり
7	土	ソフトサラダせんべい	ご飯	ドライカレーライス コロコロサラダ オレンジ (牛乳)	揚げせんべい (ソフトサラダせんべい) のむヨーグルト		生揚げ 豚ひき肉 ウインナー 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 油 米粉 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく きゅうり コーン オレンジ
9	月	クラッカー	ご飯	赤魚の煮付け おかか和え みぞれ汁 グレープフルーツ (牛乳)	きな粉蒸しパン 牛乳	揚げせんべい	赤魚 かつお節 豆腐 きな粉 牛乳	ご飯 砂糖 ごま油 春雨 片栗粉 米粉 ベーキングパウダー	生姜 ブロッコリー 大根 にんじん 小松菜 グレープフルーツ
10	火	ヨーグルト	ご飯	すき焼き風煮 野菜と油揚げの和え物 バナナ (牛乳)	いもかんでん 牛乳	味しらべ	豆腐 豚肉 油揚げ 豆乳 牛乳	ご飯 しらたき 砂糖 ごま油 ごま さつまいも	白菜 玉ねぎ にんじん 絹さや ほうれん草 バナナ
11	水	ぱりんこ	めん	きのことカレーうどん 和風ポテトサラダ オレンジ	鮭ごはん 牛乳	ぼたぼた焼き	豚肉 ベーコン 鮭 牛乳	うどん 片栗粉 カレールウ じゃがいも マヨネーズ	しいたけ しめじ えのき 小松菜 にんじん ねぎ きゅうり コーン のり オレンジ
12	木	アスパラガスビスケット	ご飯	煮込みハンバーグ ブロッコリーソテー 生揚げスープ グレープフルーツ	チーズケーキ 牛乳	ソフトサラダせんべい	豚ひき肉 豆腐 生揚げ ヨーグルト チーズ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 米粉	玉ねぎ トマト ブロッコリー 大根 小松菜 ねぎ グレープフルーツ
13	金	揚げせんべい	ご飯	ツナじゃが 油揚げの味噌汁 バナナ (牛乳)	◆がんづき風 牛乳	ぱりんこ	ツナ 豆腐 油揚げ 豆乳 牛乳	ご飯 じゃがいも 米粉 砂糖 油 ごま ベーキングパウダー	にんじん ひじき 万能ねぎ 小松菜 もやし なす 玉ねぎ グレープフルーツ
14	土	味しらべ	ご飯	焼肉どんぶり 切干大根と里芋の旨煮 オレンジ (牛乳)	ぼたぼた焼き (味しらべ) 牛乳		豚肉 油揚げ 牛乳	ご飯 油 片栗粉 ごま 里芋 砂糖	生姜 にんにく ビーマン にんじん 玉ねぎ オレンジ
16	月			* 敬老の日 *					
17	火	ヨーグルト	ご飯	しゅうまい風 かぼちゃグリル 中華スープ オレンジ	ポテトもち 牛乳	揚げせんべい	豚ひき肉 豆腐 豆乳 牛乳	ご飯 しゅうまいの皮 片栗粉 じゃがいも 油 ごま さつまいも	玉ねぎ 生姜 かぼちゃ もやし わかめ オレンジ
18	水	ソフトサラダせんべい	ご飯	納豆そぼろ丼 カレースープ バナナ (牛乳)	アスパラガスビスケット (ぱりんこ) のむヨーグルト	ぼたぼた焼き	鶏ひき肉 納豆 ベーコン 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 ごま油 砂糖 じゃがいも	にんにく 生姜 にんじん 万能ねぎ キャベツ バナナ
19	木	ビスコ	ご飯	鮭のコーンマヨネーズ焼き 里芋のごま味噌和え 切干大根の味噌汁 グレープフルーツ	おはぎ 牛乳	ぱりんこ	鮭 粉チーズ ささみ きな粉 牛乳	ご飯 油 マヨネーズ 里芋 ごま 砂糖	コーン パセリ 切干大根 玉ねぎ わかめ グレープフルーツ あずき
20	金	クラッカー	ご飯	*誕生会* 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ さつまいもスープ バナナ (牛乳)	豆腐ブラウニー 牛乳	ソフトサラダせんべい	豚ひき肉 豆腐 ハム 牛乳	ご飯 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 さつまいも 米粉 油	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ バナナ
21	土	揚げせんべい	ご飯	チキンキーマカレー しらたきサラダ オレンジ (牛乳)	味しらべ (揚げせんべい) 牛乳		鶏ひき肉 牛乳 牛乳	ご飯 油 じゃがいも カレールウ しらたき マヨネーズ ごま ごま油	玉ねぎ トマト グリンピース にんじん きゅうり えのき オレンジ
23	月			* 振替休日 *					
24	火	ヨーグルト	ご飯	揚げたらとじゃがいもの煮物 えのきの味噌汁 グレープフルーツ (牛乳)	アップルポテト 牛乳	ソフトサラダせんべい	たら 豆腐 バター 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも しらたき さつまいも	生姜 玉ねぎ にんじん いんげん えのき チンゲン菜 グレープフルーツ りんご
25	水	白い風船	ロールパン	チキンのトマト煮 コールスローサラダ バナナ (牛乳)	きのこごはん 牛乳	ぱりんこ	鶏肉 油揚げ 牛乳	ロールパン 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン ブロッコリー トマト もやし にんじん 小松菜 バナナ しいたけ しめじ みつば
26	木	揚げせんべい	ご飯	豆腐のまさご揚げ スティックきゅうり 沢煮椀 グレープフルーツ (牛乳)	豆乳かんでん	味しらべ	豆腐 鶏ひき肉 しらす 豚肉 牛乳 豆乳	ご飯 片栗粉 油 ごま油 砂糖 寒天	にんじん 玉ねぎ ひじき きゅうり 大根 ごぼう ねぎ 絹さや しいたけ グレープフルーツ みかん缶
27	金	マリービスケット	ご飯	中華煮 棒鶏鶏サラダ バナナ (牛乳)	秋の実ごはん 牛乳	ぼたぼた焼き	豚肉 豆腐 鶏むね肉 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 さつまいも	にんにく 白菜 たけのこ にんじん チンゲン菜 きゅうり もやし しめじ
28	土	ソフトサラダせんべい	ご飯	ビビンバ 豆乳汁 オレンジ	揚げせんべい (ソフトサラダせんべい) のむヨーグルト		豚ひき肉 豆乳 のむヨーグルト	ご飯 ごま油 ごま 油	ねぎ にんにく もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ えのき チンゲン菜 オレンジ
30	月	クラッカー	ご飯	鶏肉のバーベキューソース ナムル スープ煮 グレープフルーツ (牛乳)	メイプルポテト 牛乳	揚げせんべい	鶏肉 ベーコン 牛乳	ご飯 砂糖 油 ごま油 ごま じゃがいも さつまいも	ブロッコリー コーン 大根 にんじん パセリ グレープフルーツ



※ ( ) になっている献立は、以上児さんのみになります。

※献立は、材料納入の都合などにより変更になることがあります。  
ご了承ください。

※◆マークは、郷土料理になります。

9月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	483	15.7~24.1	10.7~16	1.5
予定献立栄養量	498	16.6	15.1	1.2
3歳以上児目標	580	18.8~28.9	12.8~19.4	1.8
予定献立栄養量	592	21.3	18.8	1.5