



2024年9月 どんぐりこども園予定献立表



日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	Kcal					
2	月	ご飯	米	鶏肉	人参	麦茶	575	18.5	22.2	190	1.2	
		鶏肉の味噌焼き	砂糖・スパゲティ	味噌	コーン	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		スパゲティサラダ	ノンマヨネーズ	わかめ	長ねぎ	牛乳	653	22.0	25.4	228	1.3	
		わかめスープ	小麦粉・ごま・砂糖・油	牛乳		白ごまクッキー	Kcal	g	g	mg	g	
3	火	ご飯	米・押麦	鶏肉	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ	麦茶	504	20.8	14.6	232	1.3	
		おかか和え	油・砂糖・ソース	味噌・大豆ミート	キャベツ・切干大根	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		小松菜と人参の味噌汁	食パン・マーガリン	かまぼこ・かつお節	もやし・小松菜・人参	牛乳	563	24.6	15.2	279	1.5	
			砂糖・マーブルシロップ	牛乳		ミルクフレンチトースト	Kcal	g	g	mg	g	
4	水	ご飯	米	カレー	生姜・長ねぎ	麦茶	552	22.2	11.0	172	1.0	
		カレーの煮つけ	砂糖・ごま油	ツナ	人参・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		人参しりしり	麩		きゅうり・玉ねぎ	牛乳	638	26.3	12.1	206	1.1	
		鮎と玉ねぎのすまし汁	米・天かす・砂糖	牛乳・青海苔・かつお節		たぬきおにぎり	Kcal	g	g	mg	g	
5	木	塩麩豆腐丼	米	豚肉	長ねぎ・にら・生姜	麦茶	501	20.7	18.9	301	1.5	
		ナムル	片栗粉・ごま油	豆腐・大豆ミート	にんにく・ほうれん草・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		もずくスープ	砂糖・ごま	なると・もずく	キャベツ・小ねぎ	牛乳	563	24.7	21.4	363	1.7	
			パイシート・あんこ	牛乳		あんこのくるくるパイ	Kcal	g	g	mg	g	
6	金	きつねうどん	うどん	豚肉	人参	麦茶	510	22.0	14.0	395	1.5	
		さつま芋の甘煮	砂糖・さつま芋	油揚げ	長ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		オレンジ	強力粉・小麦粉・砂糖	わかめ	オレンジ	牛乳	583	26.2	16.0	419	1.7	
			豆乳マーガリン・ドライイースト	牛乳・豆乳・ベーコン		手作りパン	Kcal	g	g	mg	g	
7	土	チャーハン	米	鶏肉	長ねぎ・しめじ	麦茶	367	9.9	9.3	58	0.6	
		高野豆腐のすまし汁	油	高野豆腐	人参・玉ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		りんご	ごま油		りんご	麦茶	394	11.4	9.2	38	0.7	
			お菓子			お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
9	月	さつま芋のカレーライス	米・押麦・さつま芋	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	579	16.2	22.1	317	1.6	
		切干大根とツナの和え物	カレー粉・油・砂糖	ツナ	切干大根	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		チーズ	ごま・ごま油	豆乳・チーズ	白菜	牛乳	658	19.2	25.3	383	1.8	
			片栗粉・卵黄・油・BP・メープルシロップ	牛乳・豆乳		メープルマフィン	Kcal	g	g	mg	g	
10	火	ご飯	米	豚肉・豆腐	人参・玉ねぎ・キャベツ	麦茶	350	14.6	7.8	166	0.9	
		肉豆腐	砂糖	竹輪・かつお節	ほうれん草・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		もやしと竹輪の味噌和え	白滝	海苔・味噌	大根・しめじ	麦茶	376	17.1	7.0	198	1.0	
		大根としめじの味噌汁	コーンフレーク・砂糖	ヨーグルト	みかん缶	みかんヨーグルト	Kcal	g	g	mg	g	
11	水	食パン	食パン・ブルーベリージャム	ウィンナー	玉ねぎ	麦茶	625	19.4	21.0	235	1.8	
		ポテトウィンナーグラタン	じゃが芋・マカロニ・小麦粉	牛乳・チーズ	チンゲン菜	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		ゼンゲン菜と油揚げのスープ	マーガリン・パン粉・ゼリー	油揚げ		牛乳	727	22.9	24.3	283	2.1	
		ゼリー	米・ごま油・砂糖	牛乳・豚肉・海苔	人参・にんにく	チュモツパ	Kcal	g	g	mg	g	
12	木	スタミナ納豆丼	米・ノンマヨネーズ	鶏肉・大豆ミート	人参・にら・玉ねぎ	麦茶	583	21.7	16.5	267	1.3	
		ひじきサラダ	砂糖・ごま油	納豆・ひじき・かまぼこ	もやし・生姜・にんにく	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		わかめと長ねぎの味噌汁	上新粉・片栗粉・BP	わかめ・味噌	キャベツ・コーン・長ねぎ	牛乳	663	25.9	18.5	322	1.5	
			ココア・砂糖・油	牛乳・豆腐		米粉のブラウニー	Kcal	g	g	mg	g	
13	金	ご飯	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖	鶏肉・豚肉	生姜・にんにく	麦茶	536	22.3	19.8	229	1.0	
		かりん揚げ	ケチャップ・香粉・ごま油	なると	きゅうり・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		春雨サラダ	ごま・餃子の皮・ゼリーの素	コンプレック・トッピングキューブ	キャベツ・もやし	牛乳	614	26.6	23.0	216	1.1	
		ひらひらスープ・ゼリー		牛乳・製シャーベット・ホイップ	梨	★おたのしみ★	Kcal	g	g	mg	g	
14	土	ねぎ塩豚丼	米	豚肉	長ねぎ・もやし	麦茶	386	12.8	9.3	67	0.7	
		油揚げのすまし汁	ごま油	油揚げ	人参・にんにく	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		りんご			玉ねぎ・りんご	麦茶	417	15.0	9.1	49	0.8	
			お菓子			お菓子	Kcal	g	g	mg	g	

* 献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。

* 栄養価は上段が0〜2才児（午前おやつ有）、下段が3〜5才児（午前おやつ無）です。

* 食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

* 保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試下さい。

日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	Kcal					
17	火	チキンハヤシライス	米・押麦	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	561	20.6	19.6	457	1.6	
		マカロニサラダ	油・ハヤシルー・砂糖	牛乳	マッシュルーム	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		チーズ	マカロニ・ノンマヨネーズ	チーズ	コーン	牛乳	633	24.4	21.2	552	1.9	
			お菓子・アガー・砂糖	牛乳	りんごジュース		Kcal	g	g	mg	g	
18	水	ご飯	米	鮭	人参	麦茶	578	23.9	12.2	259	1.6	
		鮎のごまダレ焼き	砂糖・ごま	刻み昆布・さつま揚げ	大根	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		ずき昆布煮	麩	高野豆腐		牛乳	669	28.3	13.6	313	1.8	
		鮎と大根のすまし汁	米・ごま・砂糖	牛乳・味噌		五平餅	Kcal	g	g	mg	g	
19	木	ご飯	米	豚肉	生姜・玉ねぎ・人参	麦茶	428	15.2	13.6	195	1.4	
		豆腐チャンプルー	ごま油	豆腐・味噌	キャベツ・切干大根	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		切干大根のサラダ	砂糖	竹輪	えのき・しめじ	牛乳	474	18.0	14.9	234	1.6	
		きのこの味噌汁	じゃが芋・油	牛乳		フライドポテト	Kcal	g	g	mg	g	
20	金	ご飯	米・小麦粉・パン粉	ささみ	きゅうり	麦茶	574	17.1	15.8	213	1.1	
		ささみフライ	ソース・油・ピーフン	なるど	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		ピーフンサラダ	ごま油・砂糖・じゃが芋	牛乳	玉ねぎ	牛乳	659	20.2	18.1	197	1.2	
		じゃが芋のスープ	片栗粉・小麦粉・砂糖・油・粉糖	牛乳・きな粉		きな粉のスノーボール	Kcal	g	g	mg	g	
21	土	五目ご飯	米	鶏肉	人参・玉ねぎ	麦茶	392	11.1	11.5	105	0.7	
		大根と油揚げのすまし汁	油	油揚げ	しめじ・長ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		オレンジ	砂糖		大根・オレンジ	麦茶	424	12.9	11.9	94	0.9	
			お菓子			お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
24	火	ご飯	米・ノンマヨネーズ・砂糖	鶏肉	人参・いんげん	麦茶	606	20.8	21.4	419	1.8	
		タンドリーチキン	ケチャップ・カレー粉・ソース	ひじき	長ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		ひじき煮	小麦粉・上新粉・BP	油揚げ・味噌	切干大根	牛乳	687	24.6	23.5	506	2.2	
		切干大根と長ねぎの味噌汁	砂糖・練乳・油	牛乳	抹茶	抹茶ミルク蒸しパン	Kcal	g	g	mg	g	
25	水	塩昆布の和風パスタ	スパゲティ	豚肉・大豆ミート	玉ねぎ・人参・キャベツ	麦茶	506	23.1	13.4	270	1.3	
		ほうれん草の納豆和え	砂糖	塩昆布	にんにく・ほうれん草・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		白菜とえのきのスープ	ごま油・片栗粉・油・砂糖	納豆	白菜・えのき	牛乳	582	27.4	15.1	326	1.5	
				牛乳		さつま芋月見団子	Kcal	g	g	mg	g	
26	木	食パン	食パン・いちごジャム	ウィンナー	かぼちゃ・玉ねぎ	麦茶	575	16.9	16.6	137	1.9	
		かぼちゃのシチュー	油・シチュールウ	牛乳	マッシュルーム・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		切干大根の煮物	砂糖・ゼリー	さつま揚げ	切干大根・いんげん	麦茶	653	20.1	18.6	165	2.2	
		ゼリー	米・砂糖・ごま油	豚肉・海苔・味噌	にんにく・にら・玉ねぎ・人参	ブルコギ海苔巻き	Kcal	g	g	mg	g	
27	金	麦ご飯	米・押麦	鶏肉	玉ねぎ・ピーマン	麦茶	480	14.8	13.4	218	1.1	
		●イズミル風ハンバーグ	パン粉・じゃが芋・油	ケチャップ・カレー粉	パセリ・コーンクリーム缶	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		コーンスープ	小麦粉・BP・砂糖・マーガリン	牛乳	レーズン・梨	牛乳	546	17.4	15.2	202	1.3	
		梨			レモン汁	◆クッキーのシロップかけ	Kcal	g	g	mg	g	
28	土	豚丼	米	豚肉	玉ねぎ	麦茶	366	12.0	7.9	58	0.8	
		高野豆腐のすまし汁	ごま油	高野豆腐	にんにく	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		ゼリー	ゼリー		人参	麦茶	393	14.0	7.5	37	0.9	
			お菓子			お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
30	月	味噌ラーメン	中華麺	豚肉	もやし・コーン・生姜	麦茶	463	19.5	14.0	184	0.8	
		かぼちゃの甘煮	ごま油	かまぼこ	にんにく・長ねぎ・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		りんご	砂糖	味噌	かぼちゃ・人参・りんご	牛乳	517	23.2	15.5	222	0.9	
			麩・砂糖・豆乳マーガリン	牛乳		シュガースナッツ麩	Kcal	g	g	mg	g	

* 【●イズミル風ハンバーグ】 【◆クッキーのシロップかけ】 は昨年「トルコ・シリア地震救援金」を渡した際に 駐日トルコ共和国大使館で教えて頂いたトルコ料理になります。

給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	504	18.1	15.0	224	1.2
3歳以上児	569	21.4	16.6	254	1.4

