

令和6年9月予定献立表 ※両面あり

3歳以上児 聖光こども園



中秋の名月

9月17日(火)は十五夜です。中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日とされています。お月様の見えるところにお団子と秋に収穫される果物やスナキをお供えし、感謝と祈りをささげます。

その日は十五夜に関連した給食・おやつを提供します。

9月28日(土)は運動会です。給食はありません。



		昼食	間食(午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
2	月	かぼちゃのみそ汁 さばの香味焼き 豚バラ肉と大根の煮物 オレンジ	◎きな粉焼きドーナツ 牛乳	油揚げ/煮干し/まさば/豚肉 ばら/きな粉 全粒大豆 黄大豆/鶏卵/普通牛乳	薄力粉 2等/黒砂糖/大豆油	かぼちゃ/長ねぎ/しょうが/だいこん/にんじん/いんげん/ぶなしめじ/オレンジ	491 25.5 29.1
3	火	かぶのみそ汁 味噌漬豚肉のソテー キャベツのハムサラダ バナナ	ヨーグルト ミニ南部せんべい 麦茶	油揚げ/煮干し/豚肉 肩ロース/ロースハム/ヨーグルト 脱脂加糖	サフラワー油 ハイオレイック	かぶ/ぶなしめじ/たまねぎ/キャベツ/きゅうり/にんじん/バナナ	421 20.4 18.2
4	水	親子煮 ゴマ酢和え なし	◎ジャコトースト 牛乳	鶏肉 もも/鶏卵/しらす干し 微乾燥品/普通牛乳	砂糖/大豆油/ごま いり/食パン/マーガリン	たまねぎ/にんじん/みつば/生しいたけ/ほうれん草/もやし/なし/あおのり 素干し	393 19 21.3
5	木	けんちん汁 ○カレーコロッケ 大根サラダ	◎りんごかん ビスコ 牛乳	豚肉 もも/木綿豆腐/油揚げ/加糖練乳/普通牛乳	こんにやく 精粉/大豆油/砂糖	にんじん/ごぼう/だいこん/きゅうり/りんご/りんご ストレート ジュース/レモン 果汁 生/てんぐさ 寒天	518 16.9 24
6	金	じゃが芋のみそ汁 たらの味噌マヨネーズ焼き キャベツマリネ オレンジ	チーズドック 牛乳	煮干し/油揚げ/まだら/ロースハム/プロセスチーズ/普通牛乳	じゃがいも/大豆油	湯通し塩蔵わかめ 塩抜き/たまねぎ/キャベツ/にんじん/オレンジ	412 21.8 21.3
7	土	大根のしょうゆ汁 生揚げのみそ炒め 白菜とほうれん草の和え物	プレーンマドレーヌ 牛乳	煮干し/生揚げ/大型豚肉 ロース 脂身つき 生/普通牛乳	大豆油/砂糖	だいこん/長ねぎ/にんじん/たまねぎ/生しいたけ/ほうれん草/白菜	384 19.5 23
9	月	高野豆腐のみそ汁 豚肉のきのこソテー マカロニツナサラダ	◎蒸しケーキ 牛乳	凍り豆腐 乾/煮干し/大型豚肉 ロース 脂身つき 生/まぐろ 缶詰 水煮/鶏卵/普通牛乳	バター/オリーブ油/マカロニ・スパゲッティ/ホットケーキミックス粉/砂糖	だいこん/にんじん/ぶなしめじ/エリンギ/えのきたけ/生しいたけ/たまねぎ/にんにく/きゅうり/コーン 缶詰 ホール	429 19.3 24
10	火	ほうれん草のみそ汁 鮭のフライ ○南瓜サラダ なし	ブチコロ 牛乳	煮干し/生揚げ/しろさけ/プロセスチーズ/普通牛乳	薄力粉/パン粉 乾燥/大豆油/クワッサン/砂糖	ほうれん草/長ねぎ/かぼちゃ/きゅうり/たまねぎ/なし	464 22.2 24.6
11	水	ふのみそ汁 ○鶏肉の南部焼き キャベツのツナ和え バナナ	◎和風スパゲッティ チーズ 麦茶	煮干し/鶏肉 もも/まぐろ 缶詰 油漬/ベーコン/プロセスチーズ	板ふ/砂糖/マカロニ・スパゲッティ/大豆油/バター	白菜/まいたけ/キャベツ/にんじん/バナナ/ぶなしめじ/えのきたけ/こまつな/にんにく	399 19.7 18.6
12	木	○さつま芋汁 かれいのパン粉焼き ささみの和え物	プリン クラッカー 牛乳	生揚げ/煮干し/まがれい/チーズホエーパウダー/成鶏肉 ささ身 生/普通牛乳	さつまいも/パン粉 乾燥/バター/ごま 乾/砂糖/ごま油	長ねぎ/パセリ 葉 生/キャベツ/きゅうり/もやし	446 27.6 19.9
13	金	☆誕生会☆ ○セルフチーズハンバーガー ○クリームシチュー フレンチサラダ	◎カップケーキ 牛乳	豚ひき肉/鶏卵/普通牛乳/プロセスチーズ/鶏肉 むね/かに風味かまぼこ/ホイップクリーム 乳脂肪	ロールパン/パン粉 生/じゃがいも/大豆油/砂糖	にんじん/たまねぎ/ブロッコリー/キャベツ/きゅうり/スイートコーン 未熟種子 穂軸つき 冷凍/メロン/みかん缶	553 26.8 27
14	土	ひじきのみそ汁 肉野菜炒め 南瓜のごま炊き	バームクーヘン 牛乳	油揚げ/煮干し/豚肉 肩ロース/普通牛乳	大豆油/ごま いり/砂糖	ひじき ぼしひじき/こまつな/キャベツ/にんじん/もやし/ピーマン/かぼちゃ	411 17.4 24.2

※○は新レンビ、◎は手作りおやつです。献立は変更する場合がありますのでご了承下さい。

令和6年9月 予定献立表 ※両面あり

3歳以上児 聖光こども園



中秋の名月

9月17日(火)は十五夜です。中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日とされています。お月様の見えるところにお団子と秋に収穫される果物やススキをお供えし、感謝と祈りをささげます。

その日は十五夜に関連した給食・おやつを提供します。  
9月28日(土)は運動会です。給食はありません。



		昼食	間食(午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
17	火	豆腐のみそ汁 ○お月見卵焼き じゃこサラダ	◎うさぎスイートポテト 牛乳	木綿豆腐/煮干し/鶏卵/鶏ひき肉/生/しらす干し/微乾燥品/クリーム/乳脂肪/普通牛乳	大豆油/砂糖/ごま油/さつまいも/無塩バター/ごまいり	湯通し塩蔵わかめ 塩抜き/長ねぎ/にんじん/たまねぎ/ぶなしめじ/キャベツ/コーン 缶詰 ホール	326 17 16.5
18	水	キャベツのみそ汁 さばの西京焼き 田舎煮 なし	◎やきそば チーズ 麦茶	煮干し/油揚げ/さば/鶏肉 もも/豚肉 ばら/プロセスチーズ	砂糖/板こんにやく 精粉こんにやく/さといも 球茎 生/大豆油/蒸し中華麺	キャベツ/にんじん/れんこん/ごぼう/なし/だいずもやし	455 21 27.3
19	木	麻婆豆腐 ナムル バナナ	メロンパン 牛乳	木綿豆腐/豚ひき肉/普通牛乳	大豆油/ごま油/片栗粉/砂糖	長ねぎ/にら/にんじん/しょうが/にんにく/乾しいたけ/もやし/きゅうり/バナナ	483 24.1 24.1
20	金	切干大根のみそ汁 鶏のやわらか焼 ○ブロッコリーときのこのサラダ オレンジ	◎ロックビスケット 牛乳	油揚げ/煮干し/鶏肉 もも/鶏卵/普通牛乳	砂糖/大豆油/ごま油/薄力粉 2等/バター/コーンフレーク	切干大根/にんじん/ブロッコリー/きゅうり/えのきたけ/ぶなしめじ/オレンジ	439 21.5 22.9
21	土	いんげんのみそ汁 肉じゃが なめたけ和え	くまちゃんカステラ 牛乳	油揚げ/煮干し/豚肉 ばら/普通牛乳	じゃがいも/しらたき/大豆油/砂糖	いんげん/たまねぎ/にんじん/ほうれん草/えのきたけ 味付け瓶詰	417 16.7 22.5
24	火	豚汁 ほっけ焼き ほうれん草の和え物 なし	マーラーカオ 牛乳	豚肉 ばら/煮干し/ほっけ/油揚げ/鶏卵/脱脂粉乳/普通牛乳	こんにやく 精粉/砂糖/薄力粉/車糖 三温糖/大豆油	にんじん/だいこん/ごぼう/ぶなしめじ/ほうれん草/えのきたけ/なし	471 21.2 23.8
25	水	かぶのスープ ○えび玉風あんかけ ごま風味中華和え	◎じゃがちゃん 牛乳	ベーコン/鶏卵/しばえび/プレスハム/普通牛乳	大豆油/砂糖/片栗粉/ごま 乾/ごま油/じゃがいも/ホットケーキミックス粉/なたね油	かぶ/かぶ 葉/もやし/えのきたけ/にんじん/乾しいたけ/長ねぎ/ほうれん草/白菜	407 21.6 21.4
26	木	なすのみそ汁 たらんフライ グリーンサラダ バナナ	◎切干ごはんおにぎり チーズ 麦茶	煮干し/まだら/油揚げ/プロセスチーズ	薄力粉/パン粉 乾燥/大豆油/砂糖/白米/ごまいり	なす/たまねぎ/キャベツ/ほうれん草/コーン 缶詰 ホール/バナナ/切干大根/にんじん/まこんぶ 素干し	378 16.2 10.9
27	金	かきたま汁 ○豚肉とレバーの味噌焼き スパゲッティサラダ	みかんゼリー ビスケット 牛乳	鶏卵/煮干し/豚肉 肩ロース/豚副生物 肝臓 生/プレスハム/普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ	キャベツ/にんじん/しょうが/きゅうり/スイートコーン 未熟種子 穂軸つき 冷凍	460 20.5 27.2
28	土						0 0 0
30	月	中華風卵スープ ホイコーロー わかめと胡瓜の三杯酢	あんまん 牛乳	鶏卵/木綿豆腐/豚肉 肩ロース/竹輪/普通牛乳	ごま油/砂糖	にんじん/ピーマン/キャベツ/しょうが/にんにく/カットわかめ/きゅうり	389 19.6 19.6

※○は新レンビ、◎は手作りおやつです。献立は変更する場合がありますのでご了承下さい。