

令和6年9月予定献立表 ※両面あり

3歳未満児 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言われています。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。



	間食 (午前)	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	牛乳	きびごはん 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	普通牛乳/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	白米/きび/サブリ米/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	490 22.2 23.5
3火	牛乳	あわごはん かぶのみそ汁 味噌漬け豚肉のソテー 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	普通牛乳/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	白米/あわ/サブリ米/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	523 21.4 18
4水	牛乳	親子丼 ゴマ酢和え なし	◎ジャコトースト 牛乳	普通牛乳/鶏肉 もも/鶏卵/しら す干し 微乾燥品	白米/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	413 16.9 17.2
5木	牛乳	麦ごはん 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	普通牛乳/豚肉 もも/木綿豆腐/ 油揚げ/加糖練乳	白米/押麦/サブリ米/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	515 15 19.4
6金	牛乳	ごはん 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	普通牛乳/煮干し/油揚げ/まだ ら/ロースハム/プロセスチーズ	白米/サブリ米/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	449 19.4 17
7土	牛乳	ごはん 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	ブレンマドレーヌ 牛乳	普通牛乳/煮干し/生揚げ/大型 豚肉 ロース 脂身つき 生	白米/サブリ米/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	448 17.7 19.7
9月	牛乳	きびごはん 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	普通牛乳/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	白米/きび/サブリ米/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	466 17.5 19.3
10火	牛乳	あわごはん ほうれん草のみそ汁 鮭のフライ ○南瓜サラダ なし	プチコロ 牛乳	普通牛乳/煮干し/生揚げ/しる さけ/プロセスチーズ	白米/あわ/サブリ米/薄力粉/ パン粉 乾燥/大豆油/クロワッサ 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	494 19.9 18.8
11水	牛乳	ごはん 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	普通牛乳/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	白米/サブリ米/板ふ/砂糖/マ カロニ・スパゲッティ/大豆油/パ 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	465 19.7 18.3
12木	牛乳	アマランサスごはん ○さつま芋汁 かれのいパン粉焼き ささみの和え物	プリン クラッカー 牛乳	普通牛乳/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	白米/アマランサス/サブリ米/さ つまいも/パン粉 乾燥/バター/ ごま 乾/砂糖/ごま油	長ねぎ/バセリ葉 生/キャベツ/ きゅうり/もやし	486 24.7 16.6
13金	牛乳	☆誕生会☆ ロールパン ○チーズハンバーグ ○クリームシチュー フレンチサラダ	◎カップケーキ 牛乳	普通牛乳/豚ひき肉/鶏卵/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	440 21.1 21.5
14土	牛乳	ごはん 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	普通牛乳/油揚げ/煮干し/豚肉 肩ロース	白米/サブリ米/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	448 15.8 19.7

※○は新レシピ、◎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歳未満児 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。



	間食 (午前)	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	牛乳 あわごはん 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	普通牛乳/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	白米/あわ/サブリ米/大豆油/砂糖/ごま油/さつまいも/無塩バター/ごま いるり	湯通し塩わかめ 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	371 15.4 13.5	
18	水	牛乳 アマランサスごはん 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	普通牛乳/煮干し/油揚げ/さば/鶏肉 もも/豚肉 ばら/プロセスチーズ	白米/アマランサス/サブリ米/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	545 22 25.5	
19	木	牛乳 マーボー丼 ナムル バナナ	メロンパン 牛乳	普通牛乳/木綿豆腐/豚ひき肉	白米/サブリ米/砂糖/ごま油	長ねぎ/にら/にんじん/生しいたけ/しょうが/にんにく/もやし/きゅうり/バナナ	404 16.5 14.7	
20	金	牛乳 ごはん 切干大根のみそ汁 鶏のやわらか焼 ○プ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	普通牛乳/油揚げ/煮干し/鶏肉もも/鶏卵	白米/サブリ米/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/プロッコリー/きゅうり/えのきたけ/ぶなしめじ/オレンジ	471 19.3 18.7	
21	土	牛乳 ごはん 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	普通牛乳/油揚げ/煮干し/豚肉ばら	白米/サブリ米/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	452 15.4 18.2	
24	火	牛乳 アマランサスごはん 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	普通牛乳/豚肉 ばら/煮干し/ほっけ/油揚げ/鶏卵/脱脂粉乳	白米/アマランサス/サブリ米/こんにやく 精粉/砂糖/薄力粉/車糖 3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	508 19.5 19.5	
25	水	牛乳 きびごはん 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	普通牛乳/ベーコン/鶏卵/しばえび/プレスハム	白米/きび/サブリ米/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	448 19.7 17.5	
26	木	牛乳 麦ごはん なすのみそ汁 たらフライ グリーンサラダ バナナ	◎切干ごはんおにぎり チーズ 麦茶	普通牛乳/煮干し/まだら/油揚げ/プロセスチーズ	白米/押麦/サブリ米/薄力粉/パン粉 乾燥/大豆油/砂糖/ごま いるり	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	452 17.3 12.2	
27	金	牛乳 あわごはん 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	普通牛乳/鶏卵/煮干し/豚肉 肩ロース/豚副生物 肝臓 生/プレスハム	白米/あわ/サブリ米/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	505 19.2 22	
28	土							0 0 0
30	月	牛乳 きびごはん 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	普通牛乳/鶏卵/木綿豆腐/豚肉 肩ロース/竹輪	白米/きび/サブリ米/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	433 18 16	

※○は新レシピ、◎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。