



9月の献立表



<旬の食材>
さつまいも、しめじ、チンゲン菜、梨、鮭

<9月の誕生日>
9月3日(火)

令和6年
つぼみ保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 主な材料 | | | | 1日の実摂取量(乳児) | 1日の実摂取量(幼児) | | | |
|-----|----|-----|------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|
| | | | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | その他 | | | | | |
| 4 | 18 | 水 | クラッカー 牛乳 | ごはん なすとわかめのみそ汁 鮭の漬焼き さつまいもの甘煮 | メロンパン風トースト 牛乳 | 鮭 味噌 スキムミルク 牛乳 | なす わかめ | 米 さつまいも 砂糖 食パン バター 小麦粉 | 煮干し昆布かつおだし汁 みりん 酒 醤油 | E P E P 497 230 578 27 F Nacl F Na 11.5 1.3 11.6 1.6 | |
| 5 | 19 | 木 | ヨーグルト 麦茶 | ごはん ほうれん草と大根のみそ汁 豚肉の中華炒め かみかみサラダ オレンジ | ワッフル 牛乳 | 豚肉 味噌 牛乳 | 大根 ほうれん草 長葱 玉ねぎ ビーマン 人参 切干大根 胡瓜 オレンジ | 米 さつまいも ごま油 砂糖 カスタードワッフル | 煮干し昆布かつおだし汁 ガラスープ 醤油 酢 | E P E P 493 18.5 593 20 F Nacl F Na 13.6 1.1 16.4 1.5 | |
| 6 | 20 | 金 | マンナビスケット 牛乳 | ごはん けんちん汁 鶏肉の味噌漬焼き 白菜とえのきのおかか和え バナナ | 6日：小松菜おやき ジョア 20日：おはぎ ジョア | 油揚げ 鶏肉 味噌 ちくわ かつお節 ジョア | 大根 長葱 人参 白菜 えのき にんにく 生姜 バナナ | 米 里芋 砂糖 ごま 6日：小麦粉 ごま油 | 昆布かつおだし汁 食塩 醤油 みりん 酒 | E P E P 540 20.4 606 23 F Nacl F Na 13.1 1.4 12.7 1.7 | |
| 7 | 21 | 土 | マンナウエハース 牛乳 | 鶏五目うどん ちくわと野菜の炒め物 オレンジ | きなこマカロニ 牛乳 | 鶏肉 油揚げ ちくわ きな粉 牛乳 | 大根 人参 万能ねぎ キャベツ 玉ねぎ オレンジ | 米 砂糖 マカロニ | 昆布かつおだし汁 醤油 みりん 食塩 | E P E P 439 18.7 480 20 F Nacl F Na 13.9 1.2 13.5 1.4 | |
| 9 | 30 | 月 | バナナ 麦茶 | ごはん 白菜としめじのすまし汁 さわらのみみじ焼き 厚揚げと大豆の煮物 | ぶどう寒天 ココアウエハース 牛乳 | さわら 味噌 厚揚げ 大豆 牛乳 | 白菜 しめじ 万能ねぎ 人参 大根 グリーンピース ぶどうジュース 粉寒天 | 米 砂糖 マヨドレ ココアウエハース | 昆布かつおだし汁 食塩 醤油 みりん 酒 | E P E P 470 19.8 547 26 F Nacl F Na 12.5 1.0 16.8 1.3 | |
| 10 | 24 | 火 | アンパンマンせんべい 牛乳 | ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ ピーチゼリー | 手作りクッキー 牛乳 | 油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳 | 大根 胡瓜 玉ねぎ 人参 | 米 砂糖 マカロニ マヨドレ ピーチゼリー バター 小麦粉 | 煮干し昆布かつおだし汁 みりん 醤油 食塩 | E P E P 599 20.7 671 23 F Nacl F Na 21.5 1.3 23.9 1.5 | |
| 11 | 25 | 水 | クラッカー 牛乳 | レバー入りそぼろ丼 豆腐とわかめのスープ ツナじゃが オレンジ | マシュマロおこし 牛乳 | 豚ひき肉 豚レバー 豆腐 ツナ 牛乳 | 玉ねぎ 人参 生姜 ほうれん草 わかめ グリーンピース オレンジ | 米 サラダ油 砂糖 じゃがいも マシュマロ バター コーンフレーク | ガラスープ みりん 醤油 食塩 | E P E P 450 16.6 504 18 F Nacl F Na 13.0 1.2 13.0 1.4 | |
| 12 | 26 | 木 | ヨーグルト 麦茶 | ごはん お鮎とえのきのみそ汁 アジの生姜焼き 納豆和え バナナ | 米粉のチヂミ 牛乳 | 味噌 あじ 納豆 豚ひき肉 しらす 牛乳 | えのき 万能ねぎ 大根 小松菜 生姜 人参 バナナ にら コーン | 米 麩 砂糖 ごま 米粉 ごま油 | 煮干し昆布かつおだし汁 醤油 食塩 | E P E P 453 24.8 503 29 F Nacl F Na 9.8 1.3 11.9 1.5 | |
| 13 | 27 | 金 | マンナビスケット 牛乳 | ごはん じゃがいもとたまねぎのみそ汁 鶏肉の南部焼 きゅうりと大豆のサラダ | クレープ アンパンマンせんべい 牛乳 | 鶏肉 味噌 大豆 牛乳 | 玉ねぎ アジ 人参 コーン | 米 じゃがいも ごま ごま油 サラダ油 砂糖 クレープ アンパンマンせんべい | 煮干し昆布かつおだし汁 みりん 酒 醤油 酢 食塩 | E P E P 527 19.9 569 22 F Nacl F Na 21.8 1.2 23.0 1.4 | |
| 14 | 28 | 土 | マンナウエハース 牛乳 | ウインナーピラフ 野菜たっぷりスープ マスカットゼリー | おかかおにぎり 牛乳 | ウインナー かつお節 牛乳 | 玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース キャベツ 小松菜 | 米 さつまいも マスカットゼリー ごま | ガラスープ 食塩 醤油 | E P E P 470 11.9 504 12.4 F Nacl F Na 11.2 1.2 10.3 1.5 | |
| 非常食 | 2 | 月 | バナナ 麦茶 | マイルドカレー みそ汁 ひじきのふくら煮 | フルーツ缶 麦茶 | | | | | | |
| 誕生会 | 3 | 火 | アンパンマンせんべい 牛乳 | ごはん ほうれん草のスープ 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ なし | みたらし団子風 牛乳 | 鶏肉 ハム 牛乳 | 大根 ほうれん草 生姜 にんにく 胡瓜 人参 コーン 梨 | 米 片栗粉 サラダ油 じゃがいも マヨドレ 砂糖 | ガラスープ 食塩 醤油 酒 | E P E P 570 18.1 660 21.4 F Nacl F Na 19.0 1.6 21.7 1.9 | |
| お月見 | 17 | 火 | アンパンマンせんべい 牛乳 | うさぎさんカレー 白菜とコーンのサラダ いちごヨーグルト | お月見スイートポテト 牛乳 | 豚ひき肉 ウインナー ヨーグルト スキムミルク 牛乳 | 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 白菜 グリーンピース 胡瓜 コーン イチゴジャム | 米 じゃがいも サラダ油 マヨドレ 砂糖 さつまいも ごま | カレーフレーク 酢 食塩 | E P E P 593 18.4 669 20.4 F Nacl F Na 22.0 1.5 24.1 1.7 | |

*食べたことのない食材は事前にご家庭で必ずお試してください。 ※献立は食材の割合により変更する場合がございます。 ※0歳児クラスは、りんご・なしは加熱して提供します
*マヨネーズ(マヨドレ)、ハム、ベーコン、ウインナー、ちくわ、さつまあげ、マシュマロ、コーンフレーク、ホットケーキ粉、ラーメン、中華めん、食パンは卵不使用のものを使用しています。