

令和6年9月の予定献立表

以上児

日付	2日	3日	4日	5日★地産地消★	6日海外メニュー	7日
昼食	タラのりマヨ焼き ウィンナーとかぼちゃ炒め (ウィンナー、かぼちゃ、玉ねぎ) みそ汁 (白菜、麩、しめじ) グレープフルーツ	鶏肉の塩こうじ焼き わかめの和え物 (わかめ、キャベツ、コーン、人参) 根菜汁 (厚揚げ、大根、ごぼう、人参、長ねぎ) ピーチヨーグルト	チャブチェ (豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、葱、ニラ) 大学芋 中華スープ (玉ねぎ、豆腐、ニラ) パイナップル	麻婆豆腐 (豆腐、ひき肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ニラ) かぼちゃ甘煮 大根サラダ (大根、竹輪、コーン) 梨	クロワッサン コテージパイ (じゃが芋、ひき肉、玉ねぎ) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、コーン、人参) パンプキンポタージュ (かぼちゃ、玉ねぎ、人参) ゼリー	
午後おやつ	せんべい 牛乳 エネルギー：545kcal脂質：13.0g たんぱく質：21.7g塩分：1.3g	◎シュガートースト 牛乳 エネルギー：525kcal脂質：17.6g たんぱく質：21.7g塩分：1.6g	◎お魅ラスク 牛乳 エネルギー：598kcal脂質：21.5g たんぱく質：11.1g塩分：1.5g	◎ゆかりおにぎり 麦茶 エネルギー：532kcal脂質：10.6g たんぱく質：18.5g塩分：1.4g	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：573kcal脂質：21.7g たんぱく質：17.0g塩分：1.3g	
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	ミートボールクリーム煮 (ミートボール、しめじ、玉ねぎ、人参、クリンピース) トマトの和え物 (トマト、もやし、わかめ) コンソメスープ (ベーコン、コーン、玉ねぎ) オレンジ	そぼろ丼 (ひき肉、玉ねぎ、小松菜、人参、コーン) マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、コーン) みそ汁 (なめこ、豆腐、長ねぎ) グレープフルーツ	ホッケの塩焼き 切干大根ケチャップ煮 (切干大根、玉ねぎ、ピーマン、ウィンナー) みそ汁 (お豆腐、わかめ、長ねぎ) パイナップル	鶏肉さっぱり煮 ビーフンソテー (ビーフン、ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) みそ汁 (大根、しめじ) りんご	八宝菜 (豚肉、白菜、玉ねぎ、人参) わかめのナムル (わかめ、もやし、人参) ブロッコリーソテー (ブロッコリー、キャベツ、ウィンナー、ピーマン) ゼリー	
午後おやつ	◎きなこマフィン 牛乳 エネルギー：574kcal脂質：17.6g たんぱく質：20.0g塩分：1.9g	◎コーンフレークおこし 牛乳 エネルギー：547kcal脂質：17.5g たんぱく質：17.7g塩分：1.6g	◎ちんすこう 牛乳 エネルギー：500kcal脂質：15.0g たんぱく質：20.4g塩分：1.8g	◎揚げパン 牛乳 エネルギー：537kcal脂質：21.3g たんぱく質：19.7g塩分：1.3g	おからの実かりんとう 麦茶 エネルギー：523kcal脂質：11.2g たんぱく質：19.4g塩分：1.8g	
日付	16日	17日 十五夜	18日	19日	20日	21日
昼食	 敬老の日	うさぎハンバーグ さつまいものレモン煮 いんげんソテー (いんげん、絹さや、コーン) 十五夜ゼリー	豚肉の生姜焼き (豚肉、玉ねぎ) ブロッコリー塩昆布和え (ブロッコリー、竹輪、人参、塩昆布) みそ汁 (お豆腐、もやし、キャベツ) パイナップル	からあげ ほうれん草の和え物 (ほうれん草、白菜) みそ汁 (ナス、長ねぎ) りんご	味噌ラーメン (ひき肉、もやし、キャベツ、人参、味噌、コーン) 餃子 豆菜サラダ (チンゲン菜、キャベツ、大豆、カニカマ) バナナ	
午後おやつ		◎きなこトースト 牛乳 エネルギー：523kcal脂質：13.9g たんぱく質：15.3g塩分：1.0g	◎バナナクッキー 牛乳 エネルギー：548kcal脂質：17.9g たんぱく質：24.7g塩分：1.7g	たいやき 牛乳 エネルギー：556kcal脂質：16.7g たんぱく質：23.3g塩分：1.5g	◎おかかおにぎり 麦茶 エネルギー：543kcal脂質：16.5g たんぱく質：19.4g塩分：1.8g	
日付	23日	24日	25日★地産地消★	26日	27日	28日
昼食	 振替休日	タンダーチキン 海藻サラダ (わかめ、胡瓜、ツナ、コーン) みそ汁 (油揚げ、人参、長ねぎ) オレンジ	栗ご飯 鶏肉のみぞれ煮 なめこのみそ汁 (なめこ、わかめ) ブロッコリーソテー (ウィンナー、ブロッコリー、キャベツ、ピーマン) りんご	さわらの西京焼き ポテトサラダ (じゃが芋、魚肉、コーン) みそ汁 (ナス、豆腐、お豆腐) グレープフルーツ	スパニッシュオムレツ (卵、ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン、チーズ) ブロッコリーおかか和え (ブロッコリー、もやし) ポトフ風スープ (キャベツ、玉ねぎ、人参) オレンジ	
午後おやつ		クレープ 牛乳 エネルギー：520kcal脂質：21.7g たんぱく質：21.2g塩分：1.7g	◎メロンパントースト 牛乳 エネルギー：565kcal脂質：20.1g たんぱく質：23.2g塩分：1.8g	◎ゼリー エネルギー：588kcal脂質：16.1g たんぱく質：22.8g塩分：1.4g	◎人参ヨーグルトケーキ 牛乳 エネルギー：571kcal脂質：12.7g たんぱく質：16.9g塩分：1.7g	
日付	30日	今月の海外メニュー  イギリス				
昼食	かぼちゃカレー (豚肉、じゃが芋、かぼちゃ、玉ねぎ、人参) ばくばく胡瓜 ジョア グレープフルーツ	イギリス料理の特徴は、簡単な味付けです。茹でる、焼くだけなど、時間をかけず、薄味です。自分の好みに合わせて、胡椒などのスパイスで味をつける習慣があります。給食ではコテージパイを提供します。イギリスの家庭料理で、パイではなく、マッシュしたじゃが芋を使用します♪				◎印・手作りおやつ ★印・地産地消 (丸森の野菜を使用します) ごはんいらない日 6日、10日、20日、25日
午後おやつ	せんべい 牛乳 エネルギー：525kcal脂質：11.8g たんぱく質：19.4g塩分：1.8g					

3歳未満児…エネルギー 481kcal(467) たんぱく質 19.9g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)  
 3歳以上児…エネルギー 553kcal(574) たんぱく質 21.1g(24.4) 脂質 16.8g(15.9) 塩分 1.5g(1.5)  
 ※ ( ) 内は給与栄養目標量です。栄養価にはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。