

令和6年9月 献立表

のぞみ保育園

3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
2	防災の日	牛乳	豚丼 切干大根とツナのゆかり和え みそ汁(さつまいも・キャベツ)	牛乳 ココアマフィン	牛乳 豚肉(もも) ツ ナ水煮缶 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖 さつま いも ホットケーキ粉	しょうが たまねぎ にんじん 切干大根 キャベツ	しょうゆ みりん し そふりかけ かつお 昆布だし汁 ココア	Ene. : 497kcal P: 20.6g F: 17.1g C: 69.8g Ca: 285mg 食塩相当量: 1.3g
3	火	牛乳	ごはん キャベツの豚そぼろ炒め ブロッコリーともやしのナムル みそ汁(生揚げ・チンゲン菜) なし	牛乳 豆乳寒天~マーマレードソ ース~ Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚ひき肉 生 揚げ 米みそ(淡 色辛みそ) 調整豆乳	米 砂糖 油 ごま油 白いりごま マー マレードジャム Oisixお 野菜せんべい	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッ コリー もやし チンゲ ンサイ なし 粉か んでん	しょうゆ みりん か つお・昆布だし汁 水	Ene. : 491kcal P: 20.1g F: 20.1g C: 64.1g Ca: 339mg 食塩相当量: 1.2g
4	18	水	食パン チキンチャップ かぼちゃとにんじんのソー 豆乳ポタージュ(だいこん・ベーコン)	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 鶏もも肉 ベー コン 調整豆乳	食パン 片栗粉 油 米	たまねぎ かぼちゃ にんじん だいこん クリームコーン	食塩 ケチャップ 中 濃ソース しょうゆ 酒 水 コソメ 炊 き込みわかめ	Ene. : 452kcal P: 20.2g F: 15.8g C: 64.1g Ca: 259mg 食塩相当量: 1.6g
5	19	木	ごはん 肉豆腐 もやしときゅうりの甘酢和え みそ汁(れんこん・玉ねぎ) バナナ	牛乳 ジャーマンポテ おこめリング	牛乳 豚肉(もも) 木 綿豆腐 米みそ(淡 色辛みそ) ベーコン	米 砂糖 油 じゃがい も おこめリング	たまねぎ にんじん えのきたけ もやし きゅうり れんこん バナナ	しょうゆ みりん か つおだし汁 酢 か つお・昆布だし汁 コ ソメ 食塩	Ene. : 460kcal P: 19.4g F: 14.9g C: 68.1g Ca: 293mg 食塩相当量: 1.5g
6	20	金	ごはん 鮭のフライ はくさいのごま和え みそ汁(キャベツ・油揚げ) マスカットゼリー	牛乳 焼き大学芋	牛乳 さけ 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 小麦粉 パン粉 あげ油 白いりごま マスカットゼリー さ つまいも 砂糖 油	はくさい にんじん キャベツ	水 中濃ソース しょ うゆ かつお・昆布だ し汁	Ene. : 501kcal P: 19.7g F: 15.8g C: 74.7g Ca: 292mg 食塩相当量: 1.2g
7	21	土	ごはん 鶏のしょうが焼き れんこんの和風炒め みそ汁(じゃがいも・わかめ)	牛乳 ひじきとにんじんのおにぎり	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃがい も	しょうが たまねぎ れんこん にんじん カットわかめ ひじき	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 かつ おだし汁	Ene. : 452kcal P: 18g F: 12.0g C: 72.1g Ca: 248mg 食塩相当量: 1.4g
9	月	牛乳	ごはん 鶏の照り焼き キャベツとにんじんのサラダ みそ汁(さつまいも・にら)	牛乳 こさかなチャーハン	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 食べる小魚	米 油 砂糖 さつま いも 白いりごま	しょうが キャベツ にんじん にら	しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布だし汁	Ene. : 457kcal P: 20g F: 13.5g C: 68.6g Ca: 325mg 食塩相当量: 1.3g
10	24	火	コーンごはん さばの塩焼き はくさいとにんじんの煮浸し みそ汁(じゃがいも・ごぼう)	牛乳 あんこおはぎ	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 じゃがいも つぶあん 白いりご ま	コーン はくさい に んじん ごぼう	しょうゆ 食塩 かつ おだし汁 みりん か つお・昆布だし汁	Ene. : 472kcal P: 19.8g F: 14.4g C: 72.3g Ca: 260mg 食塩相当量: 1.4g
11	25	水	ごはん 麻婆豆腐(なす) 茹でブロッコリー 中華スープ(えのき・チンゲン菜) オレンジ	牛乳 揚げパン	牛乳 木綿豆腐 豚 ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ) きな粉	米 油 砂糖 片栗 粉 コッパン あげ 油	にんじん なす ブ ロッコリー えのきた け チンゲンサイ オ レンジ	しょうゆ 水 酒 中 華だし 食塩	Ene. : 488kcal P: 20.4g F: 18.3g C: 67.3g Ca: 314mg 食塩相当量: 1.6g
12	26	木	豚汁うどん 粉ふき芋 ほうれん草の納豆和え マスカットゼリー	牛乳 たこ焼き風おにぎり	牛乳 豚肉(もも) 油 揚げ 米みそ(淡 色辛みそ) 挽きわり納 豆 竹輪	干しうどん 油 じゃ がいも マスカットゼ リー 米	だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ ほう れんそう あおのり	かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ 中濃 ソース	Ene. : 443kcal P: 18.9g F: 13.2g C: 67.3g Ca: 272mg 食塩相当量: 2.7g
13	金	牛乳	ごはん 鶏肉じゃが 3色サラダ(ドレッシング) すまし汁(生揚げ・こまつな) なし	牛乳 なすとツナの冷製パスタ	牛乳 鶏むね肉 生 揚げ ツナ水煮缶	米 片栗粉 じゃがい も 砂糖 油 スパ ゲティ	たまねぎ にんじん かぼちゃ パプリカ (赤) きゅうり こまつ な なし なす トマト 缶	しょうゆ みりん 酢 かつおだし汁 食塩 コンソメ	Ene. : 500kcal P: 23.1g F: 13.8g C: 78.5g Ca: 296mg 食塩相当量: 1g
14	28	土	ごはん 豚のごまいため キャベツサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 りんごゼリー Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚肉(ロース) 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 白いりごま 油 Oisixお野菜せん べい	にんじん キャベツ ブロッコリー たまね ぎ カットわかめ り んごジュース 粉か んでん	しょうゆ 酒 酢 か つお・昆布だし汁 水	Ene. : 451kcal P: 17.5g F: 18.0g C: 59.1g Ca: 284mg 食塩相当量: 1.2g
15 夜	火	牛乳	うさぎさんカレーライス キャベツときゅうりのサラダ すまし汁(ねぎ・なす) オレンジ	牛乳 さつまきなこ団子	牛乳 豚肉(もも) ウ インナー きな粉	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 さつ まいも 片栗粉	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレー キャベツ きゅうり コーン ね ぎ なす オレンジ	水 コンソメ カレー 粉 中濃ソース みり ん 食塩 ケチャップ しょうゆ かつおだし 汁	Ene. : 490kcal P: 17.7g F: 14.4g C: 78.9g Ca: 278mg 食塩相当量: 1g
27	誕生食	金	きのこごはん 鶏のから揚げ 3色サラダ(ドレッシング) すまし汁(こまつな・玉ねぎ) りんご	牛乳 バナナ入り米粉ケーキ	牛乳 鶏もも肉 豆 乳	米 油 片栗粉 あ げ油 砂糖 米粉	えのきたけ しめじ コーン しょうが か ぼちゃ パプリカ(赤) きゅうり こまつな たまねぎ りんご バナナ	食塩 しょうゆ 酒 酢 かつおだし汁 ベーキングパウダー	Ene. : 528kcal P: 18.1g F: 19.4g C: 75.8g Ca: 266mg 食塩相当量: 1.4g
30	月	牛乳	ごはん かれの野菜あんかけ 春雨サラダ みそ汁(じゃがいも・しめじ)	牛乳 おから入りクッキー	牛乳 きれいの 米み そ(淡色辛みそ) 豆 乳 おからパウダー	米 油 砂糖 片栗 粉 はるさめ じゃがい も ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん きゅうり パプリカ (黄) しめじ	かつおだし汁 食塩 しょうゆ 水 かつ お・昆布だし汁	Ene. : 464kcal P: 18.4g F: 15.5g C: 67.9g Ca: 279mg 食塩相当量: 1.4g

給食MEMO

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋……そして「食欲の秋」がとうとうやってきました。2(月)は「防災の日」にちなみ、災害時に火が使えなくても調理できる「切干大根とツナのゆかり和え」を提供予定です。(※防災の日は9月1日ですが日曜日のため、2(月)での提供です)また、17(火)は十五夜にちなんで「うさぎさんカレーライス」や「さつまきなこ団子」と、お月見を感じられる献立にしました。そして、今月の食育テーマである「バナナ」は、特別食で「バナナ入り米粉ケーキ」として提供予定です。給食を通して子どもたちと食のお話をするきっかけの1つになりましたら幸いです。☆仕入れの都合上、食材は时而献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

	目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	475kcal	472kcal
P(たんぱく)	19g	19.4g
F(脂質)	13.2g	15.6g
C(炭水化物)	70.1g	69.7g
Ca(カルシウム)	225mg	286mg
食塩相当量	1.5g	1.4g

