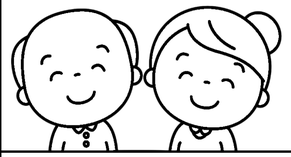
令和６年９月の献立

風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土	
2	ごはん 鶏むね肉のごま照り焼き きんぴらごぼう 小松菜と油揚げの味噌汁	3	カレーライス 豆腐サラダ バナナ	4	ごはん 赤魚のあずま煮 和風ポテトサラダ 豆乳味噌汁	5	ごはん 鰆のきのこあんかけ わかめときゅうりの酢の物 大根と人参の味噌汁	6	ごはん ホキのフライ おからの骨太サラダ 玉ねぎとわかめの味噌汁	7	鶏の照り焼き丼 りんご
牛乳 マンナ ビスケット		牛乳 さつまいも スティック		牛乳 オレンジ		牛乳 コーンフレーク		牛乳 人参スティック		お茶	
牛乳 ポップコーン	鶏,油揚げ,味噌,（牛乳） 青ねぎ,サニーレタス,トマト,ごぼう,にんじん さやいんげん,小松菜,ぶなしめじ 米,白ごま,三温糖,片栗粉,つきこんにゃく ごま油,（ポップコーン）	牛乳 お麩ラスク	牛肉,絹ごし豆腐,ちりめんじゃこ,（牛乳） たまねぎ,にんじん,にんにく,レタス,バナナ 米,じゃがいも,サラダ油,三温糖,カレールウ （麩,シナモン,バター）	牛乳 揚げ大豆	赤魚,かつお節,豆乳,味噌,（牛乳,大豆,ちりめんじゃこ） 白ねぎ,にんじん,きゅうり,大根,たまねぎ,青ねぎ 米,三温糖,片栗粉,サラダ油,黒ごま,じゃがいも こんにゃく,マヨネーズ	牛乳 フルーツ ヨーグルト	さわら,ちりめんじゃこ,油揚げ,みそ,（牛乳,ヨーグルト） ぶなしめじ,えのきたけ,エリンギ,にんじん 白ねぎ,きゅうり,わかめ,大根,はくさい,青ねぎ （バナナ,りんご） 米,三温糖,片栗粉,（みかん缶,パイン缶）	牛乳 豆乳きな粉寒天	ホキ,おから,チーズ,みそ,（牛乳,豆乳,きな粉） サニーレタス,にんじん,きゅうり,ぶなしめじ たまねぎ,わかめ,青ねぎ 米,小麦粉,パン粉,サラダ油,三温糖,マヨネーズ （寒天）	お茶 市販菓子	鶏肉 にんじん,生しいたけ,たまねぎ,キャベツ りんご 米,三温糖
9	ごはん 肉じゃが 厚揚げと茄子の田楽 大根ときのこの味噌汁	10	食パン シチュー かぼちゃサラダ	11	中華丼 ほうれん草ともやしのナムル わかめとお麩の味噌汁	12	焼き鯵と梅の混ぜごはん 厚揚げと茄子のそぼろあんかけ 豚汁	13	ごはん 鯖の照り煮 切干大根ときゅうりの酢の物 キャベツとえのきの味噌汁	14	カレーライス オレンジ
牛乳 トマト		牛乳 ウエハース		牛乳 コンフレーク		牛乳 バナナチップス		牛乳 バナナ		お茶	
牛乳 おあげきなこ	豚肉,厚揚げ,みそ,（牛乳,油揚げ,きな粉） にんじん,たまねぎ,さやいんげん,なす 大根,えのきたけ,ぶなしめじ 米,じゃがいも,糸こんにゃく,三温糖,サラダ油	牛乳 せんべい チーズ	鶏肉,牛乳,（チーズ） にんじん,たまねぎ,グリンピース,かぼちゃ レーズン 食パン,じゃがいも,三温糖,シチュールウ マヨネーズ,（せんべい）	牛乳 ドライフルーツ	豚肉,味噌,（牛乳） 白菜,しめじ,生しいたけ,白ねぎ,にんじん たまねぎ,ほうれん草,もやし,わかめ,（プルーン） 米,,サラダ油,麩（バナナチップス）	牛乳 ヨーグルト クッキー	鯵,厚揚げ,鶏ひき肉,豚肉,みそ,（牛乳,ヨーグルト） 梅干し,なす,かぼちゃ,青ねぎ,大根,にんじん ごぼう,生しいたけ 米,三温糖,つきこんにゃく,（クッキー）	牛乳 水ようかん	さば,みそ,（牛乳） きゅうり,にんじん,切干しだいこん,わかめ,青ねぎ キャベツ,えのき 米,三温糖,（こしあん,寒天）	お茶 市販菓子	豚肉 たまねぎ,にんじん,にんにく,オレンジ 米,じゃがいも,サラダ油,カレールウ
16		17	ハヤシライス 豆サラダ バナナ	18	ごはん 鯖の南部焼き 茄子の揚げびたし 豚汁	19	～沖縄県の郷土料理～ じゅーしー そうめんチャンプルー 豆腐とわかめのすまし汁	20	ごはん メルルーサの竜田揚げ ごぼうサラダ 厚揚げとキャベツの味噌汁	21	豚丼 バナナ
		牛乳 マンナ ビスケット		牛乳 オレンジ		牛乳 じゃが芋 スティック		牛乳 コーンフレーク		お茶	
		牛乳 餃子かぼちゃパイ★	牛肉,大豆,金時豆,（牛乳） たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト缶,レタス きゅうり,コーン,トマト,バナナ,（かぼちゃ） 米,サラダ油,ハヤシルウ,和風ドレッシング （餃子の皮）	牛乳 マカロニ かりんとう	さば,かつお節,豚肉,みそ,（牛乳,きな粉） なす,ピーマン,大根,にんじん,ごぼう 米,白ごま,サラダ油,つきこんにゃく,じゃがいも （マカロニ,黒糖）	牛乳 ヒラヤーチー	豚肉,ツナ缶,かつお節,木綿豆腐,（牛乳） にんじん,ひじき,たまねぎ,青ねぎ,わかめ （にら） 米,つきこんにゃく,そうめん,（小麦粉）	牛乳 おさつ チップス	メルルーサ,厚揚げ,みそ,（牛乳） にんにく,にんじん,サニーレタス,ごぼう,きゅうり コーン,キャベツ,青ねぎ 米,片栗粉,サラダ油,白ごま,マヨネーズ （さつま芋）	お茶 市販菓子	豚肉 たまねぎ,白ネギ,にんじん,しめじ バナナ 米,糸こんにゃく,三温糖
23		24	ごはん 豚の生姜焼き チンゲン菜ときのこの胡麻和え 人参と玉ねぎの味噌汁	25	ごはん 鮭のフライ チーズ入りマカロニサラダ 野菜スープ	26	ダブル豆カレー ツナサラダ バナナ	27	ごはん 赤魚の梅味噌煮 卯の花 小松菜と人参の味噌汁	28	中華丼 りんご
		牛乳 ウエハース		牛乳 バナナ		牛乳 ヨーグルト		牛乳 かぼちゃ スティック		お茶	
		牛乳 餃子ピザ	豚肉,みそ,（牛乳,チーズ） たまねぎ,しょうが,キャベツ,チンゲンサイ にんじん,,ぶなしめじ,生しいたけ,えのきたけ 青ねぎ,（ピーマン,コーン） 米,サラダ油,白ごま,三温糖,じゃが芋 （餃子の皮,ケチャップ）	牛乳 チーズ クッキー	さけ,チーズ,（牛乳） サニーレタス,トマト,きゅうり,にんじん なす,ズッキーニ,たまねぎ 米,小麦粉,パン粉,サラダ油,マカロニ 三温糖,マヨネーズ,（クッキー）	牛乳 オレンジゼリー	牛肉,大豆,金時豆,ツナ缶,（牛乳） たまねぎ,にんじん,にんにく,レタス,きゅうり バナナ 米,じゃがいも,サラダ油,カレールウ （みかん缶,オレンジジュース,寒天）	牛乳 コーンフレーク のおこし	赤魚,梅味噌,みそ,おから,（牛乳） 梅干し,生しいたけ,ひじき,にんじん 小松菜,たまねぎ 米,三温糖,つきこんにゃく （コーンフレーク,水あめ）	お茶 市販菓子	豚肉 白菜,しめじ,生しいたけ,白ねぎ,にんじん たまねぎ,りんご 米,,サラダ油
30	ごはん すき焼き風煮 チンゲン菜と油揚げのごま酢和え 茄子とキャベツの味噌汁	凡例	給食献立								
牛乳 マンナ ビスケット		午前 おやつ （乳児）									
牛乳 フライドポテト	牛肉,焼き豆腐,油揚げ,みそ,（牛乳） はくさい,たまねぎ,生しいたけ,白ねぎ チンゲンサイ,にんじん,キャベツ,なす,青ねぎ 米,糸こんにゃく,三温糖,白ごま,練りごま	午後 おやつ	赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類 緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類 黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類								

※９月の魚は≪　さわら、メルルーサ、ホキ、鮭、アジ、さば、鮭、赤魚　≫を予定していますが、
仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。
※　（　）内の食品は、おやつで使用する食品です。
※　完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除しています。
また、揚げ物は焼き物に変更します。
※　★は新メニューです。

献立種類	乳児					幼児				
栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	413 kcal	16.0 g	15.0 g	57.6 g	1.1 g	512 kcal	19.7 g	17.8 g	72.8 g	1.4 g
目標栄養価	434 kcal	15.5 g	16g	53.7 g	1.3 g	510 kcal	17.0 g	18g	79.0 g	1.4 g