



令和6年 9月予定献立表

竜王西保育園
【♪は手作りおやつです】

日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
			肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	豆腐の「腐」は「液状のもの」が寄り集まって固形状になったやわらかいもの」という意味を持ちます
2月	豆腐丼	ごはん	豆腐 鶏肉	人参 玉葱 エリンギ	片栗粉	
	スティックサラダ		ごぼう 人参 胡瓜 大根	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま		
	もずくの味噌汁 果物(パイナップル)		油揚げ もずく 味噌 煮干し 玉葱 小松菜 人参	パイナップル		
PMおやつ	トカルピスゼリー			みかん	ゼリーの素 カルピス	
AMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	SDGs メニュー
3火	タコライス	ごはん	大豆ミート チーズ	玉葱 トマト レタス	米 オリーブ油	
	ほうれん草とコーンのソテー		ほうれん草 エリンギ 人参 コーン にんにく	油		
	コンソメスープ 果物(オレンジ)		キャベツ 玉葱 人参 カリフラワー	オレンジ		
PMおやつ	トひまわりパイ 牛乳		飲:牛乳	南瓜	バター 餃子の皮 油 砂糖	
AMおやつ	お菓子 牛乳		牛乳		お菓子	Cooking
4水	まいたけスパゲティ	麺	ツナ	まいたけ 玉葱 トマト	スパゲティ 砂糖 油	
	南瓜のビタミンサラダ		豚肉 ミックスビーンズ	南瓜 人参 ブロccoli	ノンエッグマヨネーズ さつま芋	
	豚肉と豆のスープ 果物(バナナ)		豚肉 ミックスビーンズ	玉葱 セロリ バナナ	じゃが芋 油	
PMおやつ	トきな粉おにぎり 麦茶		甘納豆 きな粉		米	
AMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	タルタルソースの由来は、アジア系の遊牧民であるタタールと呼ばれる民族の名前であるとの説が有力です。
5木	魚のタルタル風ソース	ごはん	カレイ	玉葱 パセリ	油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	
	高野豆腐煮		高野豆腐 鶏肉	人参 椎茸 いんげん	砂糖	
	茄子と油揚げの味噌汁 果物(オレンジ)		油揚げ 味噌 煮干し	茄子 玉葱 オレンジ		
PMおやつ	トセサミトースト 牛乳		飲:牛乳		パン バター 砂糖 ごま	
AMおやつ	お菓子 牛乳		牛乳		お菓子	食育の日 Book de Lunch
6金	餃子フライ(未満児:焼き餃子)	セルフおにぎり	茎わかめ 豚肉	ごぼう 人参 こんにゃく	餃子フライ 油	
	茎わかめのきんぴら		よでブロッコリー 果物(バナナ)	ブロッコリー バナナ	砂糖 油 ごま	
	ショア(未満児:味噌汁)		(豆腐 わかめ 味噌 煮干し)	(もやし)	ショア	
PMおやつ	プリン				子チヤスプリン	
AMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
7土	南瓜ひき肉サンドフライ	ごはん	南瓜ひき肉サンドフライ		油	
	肉団子		肉団子			
	野菜炒め 果物(バナナ)			キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
PMおやつ	プリン				子チヤスプリン	
AMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	みんな大好きハヤシライス♪
9月	ハヤシライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 トマト にんにく しめじ グリンピース	じゃが芋 油 ルー	
	フレンチサラダ		ツナ	キャベツ 胡瓜 大根 人参	砂糖 オリーブ油 片栗粉	
	フルーツポンチ		みかん パイン 桃 レーズン りんご	ゼリー		
PMおやつ	お菓子 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
AMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	磯辺揚げは、のりを衣に加えたり、材料を巻いたりして揚げた料理の名称で、火の通りが早い食材が適しています。
10火	ちくわの磯辺揚げ	ごはん	ちくわ 青のり		小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ	
	生揚げの五目煮		生揚げ 鶏肉	大根 人参 いんげん	ごま油 砂糖 片栗粉	
	茄子の味噌汁 果物(オレンジ)		豚肉 味噌 煮干し	茄子 玉葱 人参 オレンジ		
PMおやつ	トココア蒸しパン 牛乳		飲:牛乳 豆乳		小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ココア 油	
AMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	パイナップルは、見た目が松ぼっくりに似ていることからpine(松)+apple(果実)でパイナップルです。
11水	ハンバーグパイソース	ごはん	豚肉 牛肉 豆乳	玉葱 パイン	砂糖 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油	
	ポテトサラダ		ハム	胡瓜 コーン 人参	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	
	油揚げとキャベツの味噌汁 果物(バナナ)		油揚げ 味噌 煮干し	キャベツ 小松菜 バナナ		
PMおやつ	ト麩のラスク 牛乳		飲:牛乳		麩 砂糖 バター	
AMおやつ	お菓子 牛乳		牛乳		お菓子	世界の料理 台湾
12木	ルーローハンおにぎり	ごはん	豚肉	ねぎ にんにく 生姜 フライドオニオン	米 ごま油 砂糖	
	しゅうまい		味噌	大根 人参 白菜 キャベツ	しゅうまい	
	ごま煮びたし 味噌スープ 果物(パイナップル)		もやし 人参 ほうれん草 小松菜	砂糖 ごま		
PMおやつ	トオーグヨーチー		寒天	りんご果汁 レモン汁 クコの実	砂糖	
AMおやつ	お菓子 牛乳		牛乳		お菓子	ロシア国民1人が1年間で消費するマヨネーズはなんと51キロ！これは日本人の3倍以上で世界でも断トツの消費量。
13金	鶏マヨ	パン	鶏肉 牛乳	レモン汁	小麦粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	
	わかめスパゲティ		わかめ	スパゲティ バター		
	コーンクリームスープ 果物(バナナ)		生クリーム	玉葱 パセリ コーン マッシュルーム	じゃが芋 油 コーンクリームスープ素	
PMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
AMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
14土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
	豆腐ナゲット		豆腐ナゲット			
	野菜炒め 果物(バナナ)			キャベツ 人参 もやし バナナ		
PMおやつ	ゼリー				ゼリー	

🌞 フレンズメニュー(昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

日曜日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	十五夜メニュー
17	火	栗ご飯	ごはん	昆布		米 もち米 栗	
		コンビネーションオムレツ		オムレツ			
		れんこんごま炒め		ちくわ	れんこん カリフラワー ブロッコリー	ごま油 ごま	
		里芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	里芋	
		果物 (パイナップル)			パイナップル		
PM	おやつ	♪うさぎ蒸しパン 牛乳		牛乳	クランベリー	煎しパンミックス ノンエッグマヨネーズ ビスケット	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
18	水	塩唐揚げ	ごはん	鶏肉		片栗粉 油	唐揚げが日本に伝来したのは江戸時代初期の頃だったと言われています。
		マカロニサラダ		ハム	胡瓜 人参	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
		真沢山汁		味噌 煮干し	南瓜 人参 ごぼう 大根 ねぎ		
		果物 (オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	♪ハニージョイ 牛乳		飲：牛乳		バター メールシロップ コーンフレーク 砂糖	
AM	おやつ	プリン				チチヤスプリン	
19	木	さつま芋ごはんおにぎり	ごはん			米 さつま芋 ごま	郷土料理 埼玉県
		鯖の塩焼き		鯖		小麦粉	
		いんげんのごまよごし		いんげん 人参	ごま油	ごま 砂糖	
		呉汁		豆乳 大豆 味噌 煮干し	ごぼう 人参 大根 しめじ 小松菜		
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	♪ゼリーフライ 牛乳		飲：牛乳 おから 卵	人参 玉葱 ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 油	
AM	おやつ	お菓子 牛乳		牛乳		お菓子	
20	金	フルコギ丼	ごはん	豚肉	人参 しめじ ねぎ りんご 玉葱 にんにく	米 ごま油 砂糖	フルコギは、韓国では庶民にとくに人気がある、大衆的な肉料理です。
		揚げじゃがサラダ		人参 胡瓜 キャベツ	じゃが芋 油 砂糖		
		豆腐と麩とわかめの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	ねぎ	麩	
		果物 (オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
21	土	白身フライ	ごはん	白身魚フライ		油	
		焼き餃子				餃子	
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
24	火	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 生姜 りんご	米 油 カレールー じゃが芋	日本で初めてのカレーレシピは、カレー粉で味付けし、小麦粉でとろみを出すことと、野菜はネギのみというものでした。
		福神漬		福神漬			
		カリブロッツナサラダ		ツナ	カリフラワー ブロッコリー	ドレッシング	
		カクテルゼリー				ゼリー	
PM	おやつ	♪大学芋 牛乳		飲：牛乳		さつま芋 油 砂糖 ごま	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	お誕生日会
25	水	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	
		いがぐりコロッケ		豚肉	南瓜 玉葱	砂糖 ごま	
		小松菜の煮びたし		ツナ	小松菜 人参		
		なめこわかめの味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ		
		果物 (パイナップル)			パイナップル		
PM	おやつ	♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース		生クリーム	ぶどう 野菜ジュース	お米deバナナのスティックケーキ	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
26	木	アンサンブルエッグ	ごはん	アンサンブルエッグ		油 片栗粉 ごま油 砂糖	ひじきは、昔から「食べると長生きをする」と言われているほど、栄養満点な食材です。
		ひじきとレバーの煮物		レバー ひじき	人参 いんげん		
		コーンクリームスープ		生クリーム	コーン 玉葱 マッシュルーム パセリ	じゃが芋 油 コーンクリームスープ素	
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	♪スイートポテト 牛乳		飲：牛乳 生クリーム		さつま芋 バター 砂糖	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
27	金	アジの竜田揚げ	ごはん	アジ	生姜	片栗粉 油	「しりしり」とは沖縄の方言で、千切り・すりおろすということの意味をしています。
		人参シリシリ		ツナ	人参 えのき あさつき 白滝	油 ごま	
		豚肉とキャベツの味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	キャベツ 小松菜 ねぎ	ごま油	
		果物 (オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
28	土	コロッケ	ごはん			コロッケ 油	
		しゅうまい				しゅうまい	
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
30	月	かみかみライス	ごはん	焼き豚 大豆	竹の子 人参 椎茸	米 もち米	かみかみメニュー
		れんこんミンチバーグ		豚肉	玉葱 人参 れんこん いんげん	ノンエッグマヨネーズ パン粉 油	
		りっちゃんサラダ		ハム 鯉節 昆布	キャベツ 胡瓜 コーン トマト	砂糖 油	
		根菜の味噌汁		味噌 煮干し	ごぼう 大根 南瓜 ねぎ	じゃが芋	
		果物 (オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	♪野菜ポッキー 牛乳		チーズ	パセリ 人参	小麦粉 片栗粉 油	

＜今月の給与栄養量＞

☆以上児☆ エネルギー：574Kcal

☆未満児☆ エネルギー：480Kcal

たんぱく質：19.4g

たんぱく質：16.1g

脂質：20.6g

脂質：17.3g

塩分：1.7g

塩分：1.5g