

# 2024年 9月献立表



にじいろ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は9時おやつ ○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	備考
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
02月	御飯 鮭フレーク(防災食メニュー) キャベツソテー 切干大根と干し椎茸の味噌汁	531.6(464.3) 22.1(20.5) 19.0(16.6) 1.5(1.2)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、○油、○グラニュー糖、なたね油	○豆乳、さば、○おから、淡色みそ、○卵、ベーコン、○豆乳バター、◎豆乳	キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	豆乳 おからドーナツ	防災の日(9/1)メニュー	
03火	人参パン(未:もっちり小麦パン) 照り焼きチキン コールスローサラダ シーフードクリームシチュー	451.8(401.7) 28.7(26.4) 13.1(12.3) 2.1(1.7)	○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、米粉、はちみつ、油、なたね油、砂糖	○豆乳、鶏もも肉、豆乳、えび、いか、あさり、ハム、○しらす干し、◎豆乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、おうめ干し	しょうゆ、酢、コンソメ、おろしにんにく、食塩、洋風スープ	豆乳 梅しらすおにぎり	パンの日(スタイルブレッド)	
04水	豚丼(みそ味) スパゲティサラダ(カレー風味) ワカメと枝豆の味噌汁	594.6(575.5) 24.7(21.8) 24.7(20.6) 1.8(1.4)	七分つき米、◎全粒ミックス粉、スパゲティ、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、○なたね油、油、オリーブ油、◎七分つき米、◎砂糖、◎ごま	○豆乳、豚肉(肩ロース)、豆みそ、淡色みそ、ハム、◎きな粉	たまねぎ、えだまめ、レタス、にんじん、スプラウト、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、おろしにんにく、食塩、おろししょうが、カレー粉	麦茶 きなこおにぎり	豆乳 ココア蒸しパン	
05木	御飯 ヤンニョムチキン ブロッコリーのさっぱり和え ワンタンスープ	487.8(436.9) 24.5(21.4) 13.8(12.6) 1.4(1.2)	七分つき米、ワンタンの皮、油、片栗粉、砂糖、ごま油、オリーブ油、ごま、◎砂糖	○豆乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ハム、◎大豆ヨーグルト(無糖)	○ぶどう、ブロッコリー、チンゲンサイ、えのきたけ、コーン(冷凍)、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、トウバンジャン、食塩、洋風スープ、中華だしの素	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 ぶどう(シャインマスカット)	
06金	御飯 さわらの煮つけ ほうれん草の胡麻あえ 僧兵汁(和歌山県)	553.3(502.7) 29.8(27.8) 15.9(14.8) 1.8(1.4)	七分つき米、○ペンネ、さといも、砂糖、すりごま、○油、○砂糖	○豆乳、さわら、○豚ひき肉、豚肉(もも)、油揚げ、淡色みそ、◎豆乳	ほうれんそう、○たまねぎ、にんじん、だいこん、○トマトピューレ、ねぎ、ごぼう、○にんにく、しょうが、◎オレンジ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、おろしにんにく、○食塩	豆乳 オレンジ	豆乳 トマトペンネ	日本全国計めぐり(和歌山県)
07土	キーマカレーライス 麩とワカメの酢の物 切干大根のスープ	503.3(446.3) 21.0(20.3) 16.2(14.9) 2.6(2.0)	七分つき米、じゃがいも、○砂糖、焼ふ、砂糖	○豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、◎豆乳	◎オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、ピーマン、にんじん、きゅうり、しいたけ、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、カットわかめ、○粉かんでん	かつお・昆布だし汁、カレールウ、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、洋風スープ、中華だしの素	豆乳 オレンジゼリー	豆乳 オレンジゼリー	
09月	御飯 松風焼き 野菜の納豆和え 大根とキャベツのスープ	480.9(420.3) 23.1(22.1) 18.7(16.0) 1.4(1.1)	七分つき米、○焼ふ、○なたね油、片栗粉、砂糖、パン粉、油、ごま	○豆乳、鶏ひき肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、◎豆乳	こまつな、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、だいこん、コーン(冷凍)、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、洋風スープ、コンソメ、○食塩、食塩	豆乳	豆乳 お麩スナック(のり塩)	
10火	御飯 ひじき入りさつま揚げ トマトフレッシュサラダ ワカメとネギの味噌汁	479.7(415.8) 20.5(18.7) 10.9(9.9) 1.3(1.0)	七分つき米、油、○砂糖、片栗粉、砂糖、なたね油	○豆乳、白身魚すり身、淡色みそ、チーズ、◎豆乳	◎りんご濃縮果汁、トマト、レタス、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、しめじ、ごぼう、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	豆乳	豆乳 リンゴゼリー	
11水	ボークカレーライス ブロッコリーのゴマ酢和え 押麦ともやしのスープ	520.6(466.1) 20.6(18.6) 12.0(11.2) 1.9(1.7)	七分つき米、じゃがいも、押麦、砂糖、ごま油、すりごま、◎砂糖	○豆乳、豚肉(もも)、ちくわ、豆乳、◎大豆ヨーグルト(無糖)	◎バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、もやし、にんじん、しいたけ、コーン(冷凍)	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、本みりん、酢、おろしにんにく、洋風スープ、中華だしの素、食塩	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 バナナ	
12木	和風パスタ 胡瓜とささ身の昆布サラダ 豆腐と海苔の中華スープ	489.3(491.2) 22.3(19.9) 13.1(11.3) 2.0(1.6)	スパゲティ、○七分つき米、ごま油、ごま、砂糖、◎七分つき米、◎砂糖、◎ごま	○豆乳、木綿豆腐、ベーコン、鶏ささ身、しらす干し、○チーズ、豆乳バター、○かつお節、◎きな粉	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、しめじ、万能ねぎ、塩こんぶ、焼きのり、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、洋風スープ、中華だしの素、○食塩	麦茶 きなこおにぎり	豆乳 おからチーズおにぎり	麺の日
13金	御飯 かじきの竜田揚げ ほうれん草の海苔マヨ和え 厚揚げとなめこの味噌汁	541.0(477.5) 26.1(23.8) 21.5(18.5) 1.7(1.3)	七分つき米、○ロールパン、○マヨネーズ、油、片栗粉、マヨネーズ	○豆乳、かじき、生揚げ、鶏ささ身、○ハム、淡色みそ、◎豆乳	ほうれんそう、ねぎ、なめこ、えのきたけ、にんじん、◎サラダ菜、焼きのり、しょうが、◎なし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮	豆乳 梨	豆乳 さつま芋パンの野菜ハムサンド	
14土	ミートスパゲティ 野菜スティックサラダ 青梗菜のスープ	485.9(432.7) 21.7(20.9) 15.8(14.7) 2.0(1.6)	スパゲティ、○砂糖、油、砂糖、小麦粉、なたね油	○豆乳、牛ひき肉、豚ひき肉、鶏ささ身、ベーコン、◎豆乳	◎もも果汁飲料、たまねぎ、にんじん、だいこん、トマトピューレ、チンゲンサイ、きゅうり、コーン(冷凍)、○粉かんでん、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、食塩、洋風スープ、中華だしの素	豆乳	豆乳 ピーチゼリー	
17火	月見きつねうどん 揚げなすとさつま芋の味噌和え 大豆ヨーグルト	614.1(530.8) 25.2(23.8) 19.0(16.8) 3.1(2.5)	生うどん、さつまいも、◎全粒ミックス粉、○ホットケーキ粉、砂糖、◎メープルシロップ、油、○なたね油	○豆乳、大豆ヨーグルト(無糖)、卵、鶏もも肉、はんぺん、米みそ(甘みそ)、油揚げ、◎豆乳	なす、ねぎ、ほうれんそう、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	豆乳	豆乳 ホットケーキ(メープル)	お月見(十五夜)メニュー、麺の日
18水	御飯 鶏肉の香味焼き ひじきとさつま揚げの煮物 じゃが芋と水菜の味噌汁	515.2(465.7) 26.6(23.2) 11.3(10.6) 1.7(1.4)	七分つき米、○さつまいも、じゃがいも、なたね油、砂糖、ごま油、◎砂糖	○豆乳、鶏もも肉、だいたず水煮缶詰、淡色みそ、さつま揚げ、◎大豆ヨーグルト(無糖)	ねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろしにんにく、おろししょうが	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 ふかしさつま芋	
19木	全粒粉パン(未:南瓜パン) ボークビーンズ キャベツのじゃこ和え 豆乳コンソメスープ	440.6(452.2) 20.0(18.1) 16.7(14.2) 1.8(1.5)	ロールパン、じゃがいも、全粒粉、油、砂糖、なたね油、ごま油、◎七分つき米、◎砂糖、◎ごま	○豆乳、豆乳、だいたず水煮缶詰、豚肉(肩ロース)、しらす干し、◎きな粉	◎なし、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、ホールトマト缶詰、コーン缶、にんじん、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、洋風スープ、食塩	麦茶 きなこおにぎり	豆乳 梨	パンの日(ピジョンポスト)
20金	御飯 高野豆腐の肉づめ 春雨の中華サラダ トマトチキンスープ	520.2(488.0) 25.4(24.2) 15.9(14.8) 2.4(1.9)	七分つき米、○食パン、はるさめ、砂糖、小麦粉、押麦、なたね油、油、ごま油、○砂糖	○豆乳、鶏ひき肉、鶏もも肉、凍り豆腐、○とろけるチーズ、○ハム、ハム、淡色みそ、ベーコン、◎豆乳	ホールトマト缶詰、はくさい、もやし、きゅうり、◎ホールトマト缶詰、にんじん、◎たまねぎ、○コーン缶、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、洋風スープ、コンソメ	豆乳 バナナ	豆乳 ピザトースト	
21土	ハヤシライス ほうれん草とコーンの和え物 キャベツと豆苗のスープ	486.9(440.5) 20.7(20.3) 13.2(12.6) 1.6(1.3)	七分つき米、○砂糖、油、オリーブ油	○豆乳、豚肉(もも)、ハム、ベーコン、◎豆乳	◎ぶどう濃縮果汁、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、トウモロコシ(芽ばえ)、キャベツ、マッシュルーム、コーン(冷凍)、○粉かんでん	かつお・昆布だし汁、ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、洋風スープ、コンソメ、食塩	豆乳	豆乳 ブドウゼリー	
24火	十六穀ごはん 豚肉と蓮根の五目炒め ほうれん草とメカブのしらす和え 高野豆腐とワカメの味噌汁	513.6(452.0) 18.7(18.5) 16.4(15.1) 2.0(1.6)	○さつまいも、七分つき米、しらたき、○砂糖、十六穀、○油、○水あめ、砂糖、油、○ごま、ごま油	○豆乳、豚肉(肩ロース)、淡色みそ、凍り豆腐、しらす干し、◎豆乳	ほうれんそう、れんこん、めかぶわかめ、にんじん、しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ぼん酢しょうゆ、食塩、○しょうゆ	豆乳	豆乳 大学芋	雑穀ごはん
25水	栗ごはん 鮭フライ 小松菜のサラダ 里芋の豚汁	584.9(564.6) 26.7(23.2) 19.7(16.4) 1.8(1.5)	七分つき米、さといも、もち米、くり、パン粉、小麦粉、◎全粒ミックス粉、○ホットケーキ粉、しらたき、マヨネーズ、○砂糖、油、油、すりごま、◎七分つき米、◎ごま、◎砂糖	○豆乳、さけ、豚肉(肩ロース)、○麦芽豆乳飲料、淡色みそ、ベーコン、◎きな粉	こまつな、もやし、ねぎ、にんじん、ごぼう、○干しぶどう、しいたけ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩、こしょう	麦茶 きなこおにぎり	豆乳 麦芽レーズンケーキ	季節のごはん
26木	御飯 おろし豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト きのこ青梗菜のスープ	535.3(474.8) 24.6(21.4) 19.9(17.4) 1.5(1.2)	じゃがいも、七分つき米、パン粉、砂糖、油、なたね油、ごま油、◎砂糖	○豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、豆乳、◎大豆ヨーグルト(無糖)	◎りんご、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、エリンギ、ひらたけ、えのきたけ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、洋風スープ	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 りんご	
27金	御飯 かじきの味噌マヨ焼き さつま芋とりんごのサラダ 鶏とゴボウの味噌汁	570.7(504.4) 26.6(24.5) 22.0(19.2) 1.7(1.3)	七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、○砂糖、砂糖	○豆乳、かじき、○木綿豆腐、鶏もも肉、淡色みそ、○クリームチーズ、ハム、○バター、○ゼラチン、◎豆乳	ごぼう、りんご、◎ブルーベリージャム、ねぎ、きゅうり、○レモン果汁、万能ねぎ、◎オレンジ	かつお・昆布だし汁、食塩	豆乳 オレンジ	豆乳 豆腐クリームチーズケーキ	
28土	三色丼 和風マカロニサラダ 大根と玉葱の味噌汁	499.5(450.6) 22.1(21.4) 13.6(12.9) 1.6(1.3)	七分つき米、マカロニ、砂糖、○砂糖、油、ごま油	○豆乳、鶏ひき肉、卵、鶏ささ身、淡色みそ、油揚げ、◎豆乳	◎オレンジ濃縮果汁、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、○粉かんでん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、酢、食塩	豆乳	豆乳 オレンジゼリー	
30月	御飯 味噌カツ(愛知県) キャベツの千切りサラダ きのこの味噌汁	537.1(471.1) 23.3(22.3) 12.1(11.5) 1.8(1.5)	七分つき米、○食パン、小麦粉、パン粉、砂糖、油、マヨネーズ、黒砂糖、ごま	○豆乳、豚肉(ヒレ)、○つぶあん、淡色みそ、赤みそ、◎豆乳、○バター	キャベツ、まいたけ、しめじ、えのきたけ、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん、酢、食塩	豆乳	豆乳 小倉トースト(愛知県)	郷土料理(愛知県の料理・おやつ)

※発注や行事の関係で献立を変更することがあります。 ※午前のおやつは未満児クラスのみになります。  
 ※給食に使用する砂糖は、てんさい糖です。 ※ コンソメ、中華だしは、化学調味料無添加のもの、マヨネーズは卵乳不使用の豆乳マヨを使用しています。  
 ※おやつに使用する食パンは、全粒粉食パン(または卵乳不使用の無添加パン)です。  
 ★7月まで使用していた豆乳ヨーグルトが、納品業者で終売のため、大豆ヨーグルトに変更になりました。

