

令和6年9月 献立表

志村一丁目小規模保育園

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	月	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 きな粉マフィン	牛乳 豚肉(もも) ツナ 水煮缶 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 きな粉	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 混合だ し汁	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 りんごゼリー お野菜せんべい	牛乳 豚ひき肉 生 揚げ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 油 ごま油 白いりごま Olisix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 しりんごジュース 粉 かんとん	しょうゆ みりん 混 合だし汁	Ene.: 491kcal P: 20.1g F: 20.1g C: 64.1g Ca: 339mg 食塩相当量: 1.2g
4	18	水	牛乳	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 菜めしにぎり	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 コンソメ 菜めし	Ene.: 452kcal P: 20.2g F: 15.8g C: 64g Ca: 259mg 食塩相当量: 1.6g
5	19	木	牛乳	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 ジャーマンポテト 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 混 合だし汁 酢 コンソ メ 食塩	Ene.: 465kcal P: 19.4g F: 15.9g C: 68.1g Ca: 293mg 食塩相当量: 1.5g
6	20	金	牛乳	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 さつまいものバター焼き	牛乳 さけ 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 小麦粉 バン粉 あげ油 白いりごま マスカットゼリー さ つまいも 砂糖 バ ター	はくさい にんじん キャベツ	中濃ソース しょうゆ 混合だし汁	Ene.: 501kcal P: 19.7g F: 15.8g C: 74.7g Ca: 292mg 食塩相当量: 1.2g
7	21	土	牛乳	ごはん レトルト	牛乳 市販菓子	牛乳	米			
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 こざかなチャーハン	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 混合だし汁	Ene.: 457kcal P: 20g F: 13.5g C: 68.6g Ca: 325mg 食塩相当量: 1.3g
10	24	火	牛乳	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)	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 混合 だし汁 みりん	Ene.: 460kcal P: 19.2g F: 13.9g C: 70.8g Ca: 257mg 食塩相当量: 1.4g
11	25	水	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 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 五平餅(11日) 揚げパン(25日)	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 コッペパン 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 酒 中華だ しの素 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	牛乳	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 わかめおにぎり	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	混合だし汁 食塩 しょうゆ わかめご飯 の素	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 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 鶏もも肉 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 混合だし汁 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	牛乳	ごはん レトルト	牛乳 市販菓子	牛乳	米			
15	十五夜	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)	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 カレールー 砂糖 さ つまいも 片栗粉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン ねぎ なす	食塩 ケチャップ しょうゆ 混合だし汁	Ene.: 495kcal P: 17.4g F: 16.4g C: 75.6g Ca: 272mg 食塩相当量: 1g
27		金	牛乳	きのこごはん 鶏のから揚げ 3色サラダ(ドレッシング) みそ汁(こまつな・玉ねぎ)	牛乳 バナナケーキ	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆 乳	米 油 片栗粉 あ げ油 砂糖 米粉 小麦粉	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 バナナ	食塩 しょうゆ 酒 酢 混合だし汁 ペーキングパウダー	Ene.: 522kcal P: 18.6g F: 19.6g C: 73g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.6g
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 かわいい 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	食塩 しょうゆ 混合 だし汁	Ene.: 464kcal P: 18.4g F: 15.5g C: 67.9g Ca: 279mg 食塩相当量: 1.4g

※行事等により、献立が変更になることがあります。

	目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	475kcal	478kcal
P(タンパク)	19g	19.5g
F(脂質)	13.2g	16.1g
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