

令和6年9月 献立表

サンシティ小規模保育園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	アレルギー	
		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 切干大根のツナ煮 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) ツナ水煮田 米みそ 卵	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	Ene.: 497kcal P: 20.6g F: 17.1g C: 69.8g Ca: 285mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 豚肉 大豆 卵	
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 みかんジュースゼリー Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚ひき肉 生揚げ 米みそ	米 砂糖 油 ごま油 白いりごま 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 みかんジュース	Ene.: 491kcal P: 20.1g F: 20.1g C: 64.1g Ca: 339mg 食塩相当量: 1.2g	乳 オレンジ 豚肉 大豆 ごま	
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テー クリームコーンスープ(だいこん・ベーコン)	牛乳 菜めしごはん	牛乳 鶏もも肉 ベーコン	たまねぎ かぼちゃ にんじん だいこん クリームコーン	Ene.: 452kcal P: 20.2g F: 15.8g C: 64.8g Ca: 259mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	
5	19	木	牛乳	ごはん 肉豆腐 きゅうりの塩もみ みそ汁(もやし・玉ねぎ) バナナ	牛乳 ジャーマンポテト	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ ベーコン	たまねぎ にんじん えのきだけ もやし きゅうり バナナ	Ene.: 465kcal P: 19.4g F: 15.9g C: 68.1g Ca: 293mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 バナナ 鶏肉 豚肉 大豆	
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・にんじん) マスカットゼリー	牛乳 さつまいもスティック	牛乳 さけ 米みそ	はくさい にんじん キャベツ	Ene.: 501kcal P: 19.7g F: 15.8g C: 74.7g Ca: 292mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 さけ りんご 大豆 ごま	
7	21	土	牛乳	市販レトルト	牛乳 市販おやつ	牛乳			乳	
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 バナナ カル鉄スティック	牛乳 鶏もも肉 米みそ	米 油 砂糖 さつまいも カル鉄スティック	しょうが キャベツ にんじん にら バナナ	Ene.: 457kcal P: 20g F: 13.5g C: 68.6g Ca: 325mg 食塩相当量: 1.3g	乳 鶏肉 小麦 バナナ	
10	24	火	牛乳	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 りんごゼリー おこめリング	牛乳 さば 米みそ	はくさい にんじん ごぼう 粉かんでん りんご ジュース	Ene.: 460kcal P: 19.2g F: 13.9g C: 70.8g Ca: 257mg 食塩相当量: 1.4g	乳 さば りんご	
11	25	水	牛乳	ごはん 麻婆豆腐(なす) ゆでブロッコリー 中華スープ(えのき・チンゲン菜) オレンジ	牛乳 11日: 揚げパン 25日: ふりふり食パン(きなこ)	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ きな粉 きぬ豆腐	にんじん なす ブロッコリー えのき だけ チンゲンサイ オレンジ	Ene.: 488kcal P: 20.4g F: 18.3g C: 67.3g Ca: 314mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 オレンジ 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆	
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 12日: たこ焼き風おにぎり 26日: お好み焼き	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ 挽きわり納豆 (12日: 竹輪) (26日: 豚肉 卵)	干しうどん 油 じゃがいも マスカットゼリー (12日: 米) (26日: マヨドレ お好みソース)	だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ ほうれん草 あおのり (26日: キャベツ)	Ene.: 443kcal P: 18.9g F: 13.2g C: 67.3g Ca: 272mg 食塩相当量: 2.7g	小麦 乳 りんご 豚肉 大豆 卵
13	金	牛乳	ごはん 鶏肉じゃが かぼちゃとチーズのマヨサラダ すまし汁(えのき・こまつな) なし	牛乳 ナポリタン	牛乳 鶏むね肉 ヘビーチーズ ウィンナー	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油 スパゲティ マヨドレ	たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな なし ビーマン	Ene.: 500kcal P: 23.1g F: 13.8g C: 78.5g Ca: 296mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳 鶏肉 大豆 豚肉	
14	28	土	牛乳	市販レトルト	牛乳 市販おやつ	牛乳			乳	
17	十五夜	火	牛乳	カレーライス キャベツとコーンのサラダ みそ汁(ねぎ・なす)	牛乳 うさぎ蒸しパン	牛乳 豚肉(もも) 米みそ ウィンナー 豆乳	米 じゃがいも 油 砂糖 ホットケーキ粉 さつまいも いちごジャム 黒ごま	Ene.: 495kcal P: 17.4g F: 16.4g C: 75.6g Ca: 272mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	
27	特別食	金	牛乳	きのこごはん 鶏のから揚げ かぼちゃとチーズのマヨサラダ 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 豆乳 ヘビーチーズ 卵	米 油 片栗粉 あげ油 砂糖 米粉 マヨドレ ホットケーキ粉 バター	えのきだけ しめじ コーン しょうが かぼちゃ こまつな たまねぎ バナナ	Ene.: 522kcal P: 18.6g F: 19.6g C: 73g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.6g	乳 バナナ 鶏肉 大豆 卵
30	月	牛乳	ごはん かわいひの煮つけ 春雨サラダ(ハム) みそ汁(じゃがいも・しめじ)	牛乳 みかん缶 ビスケット	牛乳 かわいひ 米みそ ハム	米 油 砂糖 片栗粉 はるさめ じゃがいも ビスケット	たまねぎ にんじん きゅうり しめじ みかん缶	Ene.: 464kcal P: 18.4g F: 15.5g C: 67.9g Ca: 279mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 大豆 豚肉 ごま	