

# かわまた認定こども園2024・9月献立表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギーたんぱく質脂質/塩分( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
					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	ビスコ	豚汁うどん、コロッケ、キャベツとツナのサラダ、バナナ	ゆでとうもろこし 番茶	520.8(455.4) 22.2(16.6) 20.9(17.9) 1.7(1.2)	ゆでうどん、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉	豚肉(肩)、みみそ(甘みそ)、豚ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ、卵、いわし(煮干し)、かつお節	○とうもろこし、キャベツ、バナナ、にんじん、はくさい、だいこん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ	中濃ソース、食塩、白こしょう
03火	バナナチップス	ご飯、さけのパン粉焼き、きゅうりの酢の物、大根と白菜のスープ、グレープフルーツ	マカロニのカレー炒め、番茶	512.2(442.6) 26.2(20.1) 15.3(16.0) 1.5(1.1)	米、○マカロニ・スパゲティ、パン粉、○油、砂糖、はるさめ、油	さけ、○豚ひき肉、○ベーコン、ベーコン、粉チーズ	グレープフルーツ、きゅうり、○たまねぎ、だいこん、みかん缶、はくさい、乾燥わかめ、○パセリ	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、○カレー粉、パセリ粉、○白こしょう、○食塩かめ、○パセリ
04水	クッキー	わかめ御飯、五目豆、ナムル、豆腐となめこのみそ汁、ぶどう	お麩スナック 牛乳	603.6(499.2) 27.2(21.0) 23.7(21.1) 1.8(1.3)	七分つき米、○砂糖、○焼ふ、砂糖、ごま	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、大豆、○きな粉、米みそ、ハム、○バター、かつお節、いわし(煮干し)	ぶどう、ほうれんそう、にんじん、だいこん、もやし、なめこ、ごぼう	しょうゆ、酢、みりん
05木	カルシウムせんべい	豚丼、大根ときゅうりの昆布漬、わかめとえのきのすまし汁、オレンジ	チーズラスク ジョア	525.7(455.8) 22.9(19.4) 16.8(14.2) 2.1(1.9)	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖	○ジョア、豚肉(肩ロース)、○粉チーズ、かつお節、いわし(煮干し)	だいこん、オレンジ、はくさい、たまねぎ、しらたき、にんじん、きゅうり、えのきたけ、塩こんぶ、乾燥わかめ	しょうゆ、みりん、食塩、○パセリ粉、○カレー粉
06金	ウエハースチーズ	ご飯、タンダーチキン、コールスローサラダ、かぶと人参のスープ、グレープフルーツ	さつまいも蒸しパン 牛乳	526.1(431.1) 24.0(34.1) 11.9(13.0) 1.4(1.0)	米、○さつまいも、◎切れるチーズ、○黒砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、○卵	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、かぶ、きゅうり、コーン缶、にんにく	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、白こしょう
07土	塩せんべい	二色そばろ丼、小松菜の納豆和え、大根とねぎのみそ汁、バナナ	バームクーヘン 野菜ジュース	541.7(433.0) 16.2(12.2) 11.6(11.0) 1.0(0.8)	米、砂糖、油、ごま	卵、ツナ油漬缶、挽きわり納豆、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、食塩
09月	マリービスケット	ご飯、白身魚のフライ、もやしのサラダ、にらと卵の中華スープ、オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	565.7(448.6) 26.2(21.0) 16.5(13.9) 1.0(0.8)	米、○マカロニ、○砂糖、油、小麦粉、パン粉	○牛乳、かえり、卵、○きな粉、ハム	もやし、オレンジ、にら、きゅうり、にんじん、乾燥わかめ	中濃ソース、ノンオイル和風ドレッシング、中華スープ、食塩、白こしょう、○食塩
10火	いもけんぴ	ご飯、肉豆腐、小松菜とちくわの磯和え、玉ねぎときゃべつのみそ汁、グレープフルーツ	豆腐ドーナツ 牛乳	572.9(490.2) 22.0(16.1) 17.4(17.2) 1.5(1.1)	米、○油、油、砂糖、○砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、○絹ごし豆腐、ちくわ、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しらたき、焼きのり、さやえんどう、◎いもけんぴ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん
11水	動物ビスケット	親子丼、スティック野菜、なすと油揚げのみそ汁、ぶどう	パピコ ウエハース	492.2(433.1) 23.1(18.8) 14.7(15.6) 1.7(1.2)	米、油	鶏もも肉、卵、油揚げ、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	ぶどう、たまねぎ、にんじん、なす、だいこん、きゅうり、ねぎ、みつば	めんつゆ・3倍濃縮、みりん、しょうゆ
12木	しょうゆせんべい	ご飯、マーボー春雨、キャベツとハムの酢の物、玉ねぎと人参のスープ、バナナ	スティックパン 牛乳	586.2(473.3) 18.1(14.6) 14.9(11.6) 2.0(1.7)	米、○食パン、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しょうが	しょうゆ、酢、酒、中華スープ、食塩
13金	ビスコ	ご飯、鶏肉のトマト煮込み、マカロニサラダ、さつまいもとコーンのスープ、オレンジ	じゃがいもお焼き 番茶	579.5(463.7) 18.4(13.3) 22.0(17.1) 1.2(0.7)	◎じゃがいも、米、さつまいも、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、○小麦粉、小麦粉、○油、油、砂糖	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、○とろけるチーズ	オレンジ、ホールのトマト缶詰、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩、○食塩、○こしょう、こしょう
14土	せんべい	ご飯、肉じゃが、小松菜とちくわの磯和え、キャベツとねぎのみそ汁、グレープフルーツ	クッキー 牛乳	508.4(402.5) 19.1(14.3) 14.4(11.7) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩)、ちくわ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、しらたき、焼きのり	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん
17火	たまごボーロ	ご飯、はんぺんフライ、バンバンジー風サラダ、小松菜ときこのスープ、バナナ	オレンジムース クラッカー	542.3(427.7) 17.3(12.6) 19.6(14.6) 2.1(1.5)	米、○砂糖、油、パン粉、小麦粉	○ヨーグルト(無糖)、鶏ささ身、○生クリーム、卵、鶏がらスープ、○ゼラチン	バナナ、レタス、こまつな、○オレンジ濃縮果汁、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、○みかん缶、ねぎ	しょうゆ、食塩
18水	バナナチップス	ゆかりご飯、炒り鶏、切干大根のサラダ、なすとキャベツのみそ汁、ぶどう	フレンチトースト 牛乳	552.3(468.6) 23.4(17.4) 13.6(14.7) 1.8(1.3)	米、○食パン、さといも、○砂糖、砂糖、油、砂糖、ごま	○牛乳、鶏もも肉、○卵、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	ぶどう、にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、れんこん、なす、ごぼう、ねぎ、切り干しだいこん、しいたけ	酢、しょうゆ、みりん
19木	クッキー	ご飯、五目納豆、春雨サラダ、白菜とわかめのみそ汁、オレンジ	きのこスパゲッティ、番茶	555.0(442.5) 21.8(16.4) 15.6(15.0) 2.4(1.7)	米、○スパゲティ、はるさめ、砂糖、○油、油、焼ふ、ごま油	納豆、豚ひき肉、○ベーコン、ちくわ、ハム、米みそ、○バター、かつお節、いわし、挽きわり納豆、しらす干し	はくさい、たまねぎ、オレンジ、○たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、レタス、○しめじ、○えのきたけ	しょうゆ、酢、○しょうゆ、○食塩、○こしょう
20金	カルシウムせんべい	ご飯、花シュウマイ、マカロニサラダ、南瓜と玉ねぎのスープ、グレープフルーツ	フルーチェ クラッカー	587.5(459.1) 20.8(15.9) 21.4(16.0) 1.1(1.0)	米、マカロニ、しゅうまいの皮、マヨネーズ(スプレッド)、パン粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、魚肉ソーセージ	グレープフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	中華スープ、しょうゆ、食塩
21土	ビスケット	ご飯、チキンカツ、ちくわときゅうりのごまマヨネーズ、豆腐とねぎのみそ汁、バナナ	せんべい 野菜ジュース	560.2(500.9) 21.3(18.8) 15.7(14.3) 1.4(1.1)	米、パン粉、油、マヨネーズ(スプレッド)、小麦粉、ごま	鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、きゅうり、ねぎ、にんじん	中濃ソース、食塩
24火	揚げせんべい	ご飯、豆腐入りミートローフ、きゅうりと大根のめんつゆ漬、しいたけと卵の中華スープ、オレンジ	フルーツヨーグルト クラッカー	477.7(384.3) 16.0(12.4) 13.3(12.0) 1.3(1.2)	米、パン粉、油	○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳	○バナナ、オレンジ、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、だいこん、きゅうり、○パイナップル缶、しいたけ、赤ピーマン	めんつゆ・3倍濃縮、ケチャップ、中濃ソース、中華スープ、食塩、しょうゆ
25水	いもけんぴ	ご飯、かえりの照り焼き、ほうれん草の淡雪和え、豚汁、ぶどう	せんべい 野菜ジュース	503.8(468.2) 24.8(19.6) 10.7(12.0) 1.7(1.3)	米、ごま油、油	かえり、豚肉(肩)、木綿豆腐、白はんぺん、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ぶどう、ほうれんそう、はくさい、にんじん、だいこん、もやし、ねぎ、ごぼう、◎いもけんぴ	みりん、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ
26木	ビスコ	ご飯、キーマカレー、大根サラダ、キャベツとえのきのスープ、グレープフルーツ	プリン ウエハース	532.1(509.5) 17.1(14.8) 21.1(22.4) 2.1(1.5)	米、じゃがいも、油	豚ひき肉、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、グリーンピース、えのきたけ	カレールウ、コンソメ
27金	クッキー	お誕生日会 パン、ハンバーグ、サラダスパゲッティ、かぼちゃスープ、一口ケーキ	アイスクレープ	753.3(648.3) 26.4(20.8) 38.9(30.8) 1.5(1.3)	ロールパン、○小麦粉、サラダ用スパゲティ、○砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、パン粉、○油、油、食パン	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○牛乳、ベーコン、○卵、卵、○生クリーム	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、○バナナ、きゅうり、コーン缶、レタス、いちごジャム	ケチャップ、コンソメ、白こしょう、食塩、ナツメグ、こしょう
28土	せんべい	ご飯、コロッケ、小松菜のなめ茸和え、大根と油揚げのみそ汁、バナナ	ぶどうゼリー クッキー	619.2(487.5) 13.5(9.7) 17.5(12.6) 1.5(1.1)	じゃがいも、米、油、パン粉、小麦粉	豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、卵、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、こまつな、にんじん、だいこん、なめたけ、たまねぎ	中濃ソース、しょうゆ、食塩、白こしょう
30月	たまごボーロ	ご飯、鶏肉のチリソース風、中華風豆腐サラダ、大根と人参の中華スープ、オレンジ	豆乳ケーキ 番茶	586.6(496.3) 22.4(17.3) 21.9(17.8) 1.3(1.0)	米、さつまいも、砂糖、○油、油、○砂糖、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、○調製豆乳、ハム	たまねぎ、オレンジ、ねぎ、もやし、しめじ、きゅうり、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中華スープ、酢