



9月の献立表

2024年9月1日発行
戸田すこやか保育園



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まず)
2月	ぼたぼた焼 麦茶	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツとちくわのポン酢和え ももゼリー 味噌汁(玉葱・えのき)	米、豚肉、玉葱、ピーマン、人参、生姜、醤油、砂糖、酒、みりん、サラダ油、キャベツ、ちくわ、ポン酢、ももゼリーの素、えのき、和風だし、昆布だし、みそ	コロコロ揚げ 牛乳	高野豆腐、片栗粉、サラダ油、砂糖、きな粉、塩、牛乳	エネルギー 477kcal 蛋白質 20.5g 脂質 13.0g カルシウム 169mg
3火	サッポロポテト 麦茶	五目御飯 さけの塩焼き 付)白菜のお浸し じゃがいもソテー 味噌汁(オクラ・白ねぎ)	米、鶏ミンチ、人参、油揚げ、しめじ、椎茸、サラダ油、醤油、みりん、昆布だし、生姜、さけ、塩、酒、白菜、じゃがいも、ウインナー、玉葱、砂糖、オクラ、白ねぎ、和風だし、みそ	焼きそば 牛乳	焼きそば麺、もやし、豚肉、人参、オースターソース、中濃ソース、ごま油、牛乳	エネルギー 568kcal 蛋白質 21.4g 脂質 19.1g カルシウム 225mg
4水	星食べよ 麦茶	ごはん みそチキンカツ 付)ほうれん草のおかか和え ひじきの煮物 すまし汁(大根の葉・かぶ)	米、チキンカツ、サラダ油、和風だし、みそ、醤油、砂糖、みりん、片栗粉、ほうれん草、かつお節、ひじき、ちくわ、れんこん、人参、グリーンピース、大根の葉、かぶ、昆布だし、塩	豆腐のジャムスコーン 牛乳	小麦粉、豆腐、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、いちごジャム、牛乳	エネルギー 504kcal 蛋白質 15.1g 脂質 19.4g カルシウム 40mg
5木	クラッカー 麦茶	冷やしうどん 厚揚げのみそ炒め バナナ	うどん、ツナ、わかめ、コーン、オクラ、めんつゆ、豚肉、キャベツ、人参、厚揚げ、生姜、みそ、みりん、砂糖、サラダ油、バナナ	そぼろおにぎり 牛乳	米、鶏ミンチ、醤油、砂糖、生姜、ごま、牛乳	エネルギー 585kcal 蛋白質 21.6g 脂質 15.1g カルシウム 240mg
6金	きなこおかし 麦茶	チャーハン あじの香味揚げ 付)小松菜の和え物 梨 中華スープ(豆腐・わかめ)	米、中華だし、塩、醤油、豚ミンチ、玉葱、ミックスベジタブル、ごま油、あじ、片栗粉、サラダ油、砂糖、酢、ごま、生姜、白ねぎ、小松菜、えのき、めんつゆ、梨、わかめ、豆腐	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、ココア、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 575kcal 蛋白質 27.7g 脂質 15.2g カルシウム 194mg
7土	アンパンマンせんべい 麦茶	ビビンバ丼 かぼちゃの含め煮 味噌汁(大根・油揚げ)	米、豚肉、玉葱、焼肉のたれ、サラダ油、人参、ほうれん草、もやし、砂糖、酢、醤油、ごま油、ごま、かぼちゃ、みりん、大根、油揚げ、昆布だし、和風だし、みそ	芋もち 麦茶	じゃがいも、片栗粉、砂糖、醤油、サラダ油、麦茶	エネルギー 517kcal 蛋白質 18.6g 脂質 15.9g カルシウム 215mg
9月	野菜ハイハイ 麦茶	鶏の炊き込みご飯 肉じゃが いんげんのおかか和え 味噌汁(小松菜・麩)	米、鶏肉、酒、醤油、ごま油、昆布だし、ごま、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、サラダ油、砂糖、みりん、いんげん、和風だし、かつお節、小松菜、麩、みそ	ふらすく 牛乳	麩、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、牛乳	エネルギー 563kcal 蛋白質 18.4g 脂質 17.1g カルシウム 186mg
10火	のり塩おかし 麦茶	冷やし中華 鶏のから揚げ 付)甘煮人参 いちごゼリー	中華麺、コーン、ツナ、きゅうり、もやし、冷やし中華のたれ、鶏肉、酒、醤油、生姜、小麦粉、片栗粉、サラダ油、人参、砂糖、いちごゼリーの素	五平もち 牛乳	米、みそ、砂糖、みりん、ごま、麦茶	エネルギー 560kcal 蛋白質 23.7g 脂質 15.9g カルシウム 251mg
11水	ぼたぼた焼 麦茶	ごはん(おにぎり作り) さわらの照り焼き 付)ほうれん草のお浸し 切干大根の煮物◎ 具沢山汁	米、かつお節、ごま、塩、ゆかり、のり、さわら、酒、醤油、砂糖、サラダ油、ほうれん草、油揚げ、人参、切干大根、ちくわ、和風だし、豚肉、里芋、白ねぎ、ごぼう、昆布だし、和風だし、みそ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華のたれ、砂糖、牛乳	エネルギー 563kcal 蛋白質 14.7g 脂質 20.5g カルシウム 51mg
12木	サッポロポテト 麦茶	ハヤシライス イタリアンコールスローサラダ パイン缶 コンソメスープ(椎茸・白菜)	米、豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、ハヤシフレーク、ケチャップ、中濃ソース、キャベツ、きゅうり、コーン、イタリアンドレッシング、パイン缶、白菜、椎茸、野菜ブイヨン、塩	大学芋 牛乳	さつまいも、サラダ油、醤油、砂糖、片栗粉、ごま、牛乳	エネルギー 547kcal 蛋白質 18.2g 脂質 12.5g カルシウム 191mg
13金	クラッカー 麦茶	黒糖ロール&ロールパン 鶏肉とじゃがいものトマト煮 ブロッコリーサラダ ももゼリー	黒糖ロール、ロールパン、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、サラダ油、にんにく、トマト缶、鶏がらだし、塩、砂糖、片栗粉、パセリ、ブロッコリー、カリフラワー、玉葱ドレッシング、ももゼリーの素	茶飯おにぎり 牛乳	米、醤油、塩、酒、牛乳	エネルギー 523kcal 蛋白質 20.9g 脂質 11.8g カルシウム 180mg
14土	星食べよ 麦茶	焼肉丼 焼きビーフン 味噌汁(大根・野菜つみれ)	米、豚肉、玉葱、黄ピーマン、赤ピーマン、焼肉のたれ、サラダ油、ウインナー、ビーフン、人参、ピーマン、ごま油、中華だし、塩、大根、野菜つみれ、昆布だし、和風だし、みそ	バナナケーキ 麦茶	小麦粉、片栗粉、バナナ、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー、豆乳、麦茶	エネルギー 571kcal 蛋白質 25.0g 脂質 20.3g カルシウム 276mg
17火	きなこおかし 麦茶	☆お月見メニュー☆ けんちんうどん 鶏とさつまいもの天ぷら バナナ	うどん、油揚げ、大根、人参、ごぼう、里芋、白ねぎ、うずらの卵、めんつゆ、鶏肉、さつまいも、塩、小麦粉、サラダ油、バナナ	お月見ゼリー&星食べよ 牛乳	オレンジゼリーの素、ぶどうゼリーの素、星食べよ、牛乳	エネルギー 573kcal 蛋白質 19.7g 脂質 23.6g カルシウム 181mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

※★は新メニューです。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まれません)	
18	水 アンパンマンせんべい 麦茶	五目御飯 さけの塩焼き 付)いんげんのお浸し じゃがいもソテー 味噌汁(オクラ・白ねぎ)	米、鶏ミンチ、人参、油揚げ、しめじ、椎茸、サラダ油、醤油、みりん、昆布だし、生姜、さけ、塩、酒、いんげん、じゃがいも、ツナ、玉葱、砂糖、オクラ、白ねぎ、和風だし、みそ	焼きそば 牛乳	焼きそば麺、もやし、豚肉、人参、オイスターソース、中濃ソース、ごま油、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	502kcal 19.9g 19.4g 55mg
19	木 野菜ハイハイ 麦茶	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツとちくわのポン酢和え 味噌汁(玉葱・えのき)	米、豚肉、玉葱、ピーマン、人参、生姜、醤油、砂糖、酒、みりん、サラダ油、キャベツ、ちくわ、ポン酢、えのき、和風だし、昆布だし、みそ	豆腐のジャムスコーン 牛乳	小麦粉、豆腐、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、いちごジャム、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	584kcal 20.5g 22.9g 169mg
20	金 のり塩おかき 麦茶	チャーハン あじの香味揚げ 付)白菜の和え物 マスカットゼリー 春雨スープ	米、中華だし、塩、醤油、豚ミンチ、玉葱、ミックスベジタブル、ごま油、あじ、片栗粉、サラダ油、砂糖、酢、ごま、生姜、白ねぎ、白菜、めんつゆ、マスカットゼリーの素、わかめ、春雨	ツナコーンおやき 牛乳	じゃがいも、片栗粉、ツナ、コーン、青のり、サラダ油、醤油、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	562kcal 20.2g 15.0g 249mg
24	火 星たべよ 麦茶	カレーライス マカロニサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(白菜・椎茸)	米、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、カレーフレーク、野菜ブイヨン、マカロニ、きゅうり、コーン、イタリアンドレッシング、砂糖、ヨーグルト、みかん缶、白菜、椎茸、塩	五平もち 牛乳	米、みそ、砂糖、みりん、ごま、麦茶	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	532kcal 14.0g 15.1g 131mg
25	水 クラッカー 麦茶	ごはん 厚揚げの五目炒め 豆サラダ 味噌汁(なす・エリンギ)	米、豚肉、厚揚げ、ピーマン、玉葱、人参、きくらげ、サラダ油、中華だし、オイスターソース、酒、片栗粉、大豆、枝豆、ポン酢、砂糖、なす、エリンギ、昆布だし、和風だし、みそ	☆誕生会☆ フルーツケーキ 麦茶	小麦粉、片栗粉、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー、豆乳、いちごジャム、バナナ、みかん缶、麦茶	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	579kcal 15.5g 21.8g 54mg
26	木 きなこおかき 麦茶	あんかけ焼きそば しゅうまい いちごゼリー 中華スープ(チンゲン菜・コーン)	焼きそば麺、豚肉、白菜、人参、きくらげ、玉葱、ピーマン、サラダ油、砂糖、醤油、中華だし、ごま油、片栗粉、肉しゅうまい、いちごゼリーの素、チンゲン菜、コーン、塩	そぼろおにぎり 牛乳	米、鶏ミンチ、醤油、砂糖、生姜、ごま、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	557kcal 27.8g 13.1g 169mg
27	金 アンパンマンせんべい 麦茶	ごはん たらのねぎみそ焼き 付)いんげんのポン酢和え ひじきの炒り煮 すまし汁(ほうれん草・麩)	米、たら、みそ、砂糖、みりん、ごま、白ねぎ、サラダ油、いんげん、ポン酢、ひじき、大豆、人参、醤油、ほうれん草、麩、昆布だし、和風だし、塩	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華のたれ、砂糖、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	568kcal 19.2g 19.1g 230mg
28	土 野菜ハイハイ 麦茶	ピピンバ丼 かぼちゃの含め煮 味噌汁(大根・油揚げ)	米、豚肉、玉葱、焼肉のたれ、サラダ油、人参、ほうれん草、もやし、砂糖、酢、醤油、ごま油、ごま、かぼちゃ、みりん、大根、油揚げ、昆布だし、和風だし、みそ	コロコロ揚げ 麦茶	高野豆腐、砂糖、片栗粉、サラダ油、きな粉、塩、麦茶	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	594kcal 22.1g 20.3g 190mg
30	月 のり塩おかき 麦茶	ごはん ホイコーロー 春雨サラダ 中華スープ(チンゲン菜・きくらげ)	米、豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、生姜、にんにく、砂糖、酒、みそ、オイスターソース、ごま油、春雨、きゅうり、人参、コーン、冷やし中華のたれ、きくらげ、チンゲン菜、中華だし、塩、醤油	芋もち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、砂糖、醤油、サラダ油、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	608kcal 22.2g 20.1g 175mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

※★は新メニューです。