

献立表



まだまだ残暑が厳しいですが、朝夕の肌に触れる風がどことなく季節の移り変わりを感じ始め、食欲の秋がやってきました。春は毒消しの苦み、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄える甘味、冬は体を温めるための厚味というように、食材の味わいの変化していくと言われています。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて夏の疲れをとり、秋を楽しみましょう！



2024年09月

※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。太子保育園

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				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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 鮭のゆうあん焼き 小松菜ともやしの和え物 味噌汁(油揚げ・豆腐)	437.7(412.7) 27.2(25.3) 12.8(14.2)	米、マヨネーズ 三温糖、ごま油 餃子の皮	牛乳、べにさげ 木綿豆腐、チーズ 米みそ、かつお節、油揚げ しらす	こまつな、もやし レタス、あさつき	しょうゆ、みりん	牛乳	カルシウムせんべい 麦茶	
03火	御飯 焼きビーフン 厚揚げ煮 中華コーンスープ	565.5(473.6) 22.3(18.9) 19.6(16.8)	米、砂糖、ビーフン 片栗粉、三温糖 油、ごま油	牛乳、生揚げ 卵、かつお節 豚肉	もやし、たまねぎ キャベツ、ねぎ、にんじん コーン、しょうが あさつき、しいたけ	中華スープ、しょうゆ 食塩、みりん 和風だしの素	茹人参	手作りプリン 麦茶	
04水	御飯(雑穀入り) 鶏肉と南瓜のカレー炒め フレンチサラダ エメラルドスープ	501.4(434.9) 19.0(16.7) 17.9(15.6)	米、油、ごま油 じゃがいも チヂミ粉	牛乳、鶏もも肉、卵 豚肉、ベーコン	かぼちゃ、レタス たまねぎ、ほうれんそう 人参、きゅうり、にら、葱 にんにく、しょうが	しょうゆ、カレー粉 ほんだし、食塩	蒸しじゃがいも	チヂミ風 牛乳	
05木	麦御飯 豆腐のチャンプルー 刻み昆布煮 味噌汁(あさつき・えのき)	482.7(412.3) 16.1(13.3) 9.0(7.1)	米、押麦、三温糖 ごま油、油	木綿豆腐、さつま揚げ 米みそ、卵 豚肉 しらす	もやし、にんじん チンゲンサイ、こまつな えのき、あさつき 刻みこんぶ、ブルー ンズッキーニ	しょうゆ、みりん、酢 めんつゆ、食塩 和風だしの素	ブルー	青菜とじゃこのおにぎり 麦茶	
06金	御飯 酢豚 ナムル チンゲン菜のスープ	448.1(420.1) 14.4(16.2) 13.0(15.7)	米、白玉粉、油 三温糖、片栗粉 ごま油	チーズ、絹ごし豆腐、卵 豚肉	たまねぎ、もやし、人参 こまつな、ピーマン チンゲンサイ、しいたけ みかん、しょうが もも、りんごジュース	ケチャップ、しょうゆ 酢、食塩	ベビーチーズ	フルーツ白玉 麦茶	
07土	和えご飯 野菜スープ 麦茶	257.1(194.7) 7.3(5.5) 3.5(2.7)	米、じゃがいも、ごま油	卵 ハム	キャベツ、ザーサイ、ねぎ	しょうゆ、食塩			
09月	冷やしうどん ちくわ磯辺揚げ ブルー	406.4(382.8) 15.4(14.5) 3.1(3.9)	米、油 ゆでうどん、小麦粉	ちくわ、べにさげ、豆乳	コーン、もやし わかめ、あおのり ブルー	めんつゆ、食塩	豆乳	鮭おにぎり 麦茶	
10火	御飯(雑穀入り) 鶏肉と厚揚げの煮物 きんぴら 味噌汁(あおさのり・なめこ)	416.7(332.6) 14.9(12.1) 12.3(9.9)	米、砂糖、三温糖 ごま油、ごま	生揚げ、鶏むね肉 米みそ	オレンジジュース ごぼう、にんじん しらたき、こまつな なめこ、あおさ、だいこん	しょうゆ、みりん 和風だしの素	茹大根	オレンジゼリー 麦茶	
11水	御飯 もやしの肉巻き 五目納豆 味噌汁(たまねぎ・南瓜)	693.8(620.2) 15.2(15.8) 44.2(39.2) 1.6(1.5)	じゃがいも、米、片栗粉、 油、三温糖	牛乳、納豆、米みそ しらす 豚肉	かぼちゃ、たまねぎ もやし、にんじん こまつな	しょうゆ、めんつゆ	牛乳	じゃが芋もち 麦茶	
12木	麦御飯 野菜炒め スパゲッティサラダ 春雨汁	719.0(603.3) 20.1(17.4) 29.7(24.7)	米、砂糖、押麦、油 マヨネーズ、春雨、ごま油 じゃがいも 強力粉、スパゲッティ 小麦粉	牛乳、卵、無塩バター 卵、バター ハム、豚肉	キャベツ、もやし にんじん、たまねぎ きゅうり、ピーマン ねぎ、にら	しょうゆ、和風だしの素 ドライイースト オイスターソース、食塩	蒸しじゃがいも	UFOパン 牛乳	
13金	御飯 肉だんご キャベツの千草漬け かきたま汁	560.9(467.0) 20.2(17.1) 24.1(20.3)	米、片栗粉、三温糖 砂糖、ごま油 パン粉、クレープミックス	牛乳、卵、鶏がらスープ 豚肉	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん あさつき、ピーマン レタス、いちごジャム しそ	しょうゆ、食塩、酢	茹人参	クレープ 牛乳	敬老会
14土	御飯 カレー オレンジ 麦茶	344.1(275.3) 7.7(6.2) 10.7(8.6)	米、じゃがいも、油	豚肉	たまねぎ、オレンジ にんじん、にんにく	カレールー			
17火	御飯(雑穀入り) 鯖の味噌煮 青菜のサラダ けんちん汁	507.2(467.3) 16.9(17.0) 18.3(18.6)	さつまいも、米、さといも 三温糖、油、片栗粉 砂糖	牛乳、木綿豆腐 米みそ、バター、かつお節 サバ	こまつな、にんじん だいこん、しらたき ごぼう、ねぎ、きゅうり コーン缶、しょうが	しょうゆ、みりん 酢、食塩	牛乳	さつまいもち 麦茶	十五夜
18水	ロールパン チキンカツ コールスローサラダ ミネストローネ	546.0(412.2) 22.6(17.4) 24.1(18.7)	米、じゃがいも ごま、小麦粉 ロールパン、小麦粉 パン粉	鶏むね肉、かつお節 バター しらす ベーコン	キャベツ、たまねぎ トマトビュレ、レタス にんじん、コーン こまつな、だいこん	食塩 中濃ソース	茹大根	カルシウムおにぎり 麦茶	体操教室
19木	麦御飯 カレー ツナサラダ ベビーチーズ	657.7(548.0) 20.2(17.7) 32.5(27.8)	米、じゃがいも 三温糖、マヨネーズ 押麦、油 小麦粉	牛乳、チーズ、卵 豚肉、ツナ コンデンスミルク 豚肉	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり コーン、にんにく	しょうゆ、食塩 カレールー	茹人参	マラーカオ 牛乳	避難訓練
20金	御飯 豚肉のゴマネーズ焼き チョレギサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	596.3(514.7) 20.8(19.8) 29.5(25.2)	米、じゃがいも マヨネーズ、ごま油 ごま、すりごま、三温糖 スパゲッティ	ヨーグルト、米みそ、豆乳 豚肉	レタス、きゅうり、みかん バナナ、にんじん ねぎ、しょうが にんにく、焼きのり もも	しょうゆ、酢、食塩 パセリ粉	豆乳	フルーツヨーグルト 麦茶	
21土	冷やしたぬき バナナ 麦茶	246.6(209.6) 7.4(6.2) 1.2(1.0)	ゆでうどん 揚げボール	かまぼこ	バナナ、きゅうり	めんつゆ			
24火	御飯 厚揚げの肉詰め ツナコーンサラダ 味噌汁(わかめ・ふ)	448.4(437.5) 18.8(19.6) 14.1(16.3)	米、三温糖、片栗粉 油、ごま油 焼きそば麺 焼き麩	牛乳、生揚げ、ツナ 米みそ 豚肉、豚ひき肉	レタス、キャベツ、コーン もやし、きゅうり、ねぎ しいたけ、しょうが 乾燥わかめ、あおのり	しょうゆ、酢、みりん 和風だしの素、食塩	牛乳	焼きそば 麦茶	
25水	冷やしかき揚げうどん 粉ふき芋 ブルー	470.6(380.8) 12.5(9.9) 6.6(5.3)	じゃがいも、米 油、ごま ゆでうどん、小麦粉	ちくわ、粉チーズ	ブルー、にんじん たまねぎ、まいたけ 塩こんぶ、パセリ あおのり、だいこん	めんつゆ、食塩	茹大根	舞茸昆布おにぎり 麦茶	
26木	御飯(雑穀入り) ハンバーグ フレンチスパサラダ、梨 味噌汁(大根・さつまい)	639.6(525.9) 24.1(20.2) 20.3(17.1)	米、さつまいも 油、ざらめ糖 ホットケーキ粉、パン粉 サラスパ	牛乳、米みそ 卵、ツナ 豚ひき肉	たまねぎ、バナナ だいこん、レタス、きゅうり にんじん なし	ケチャップ 酢、食塩 中濃ソース	茹人参	チョコバナナケーキ 牛乳	誕生会
27金	麦御飯 鶏じゃが きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え 味噌汁(油揚げ・小松菜)	561.2(519.0) 20.9(22.1) 14.1(17.4)	じゃがいも、米、小麦粉、強 力粉、マヨネーズ、三温糖、 押麦、砂糖、油、ごま 小麦粉、強力粉	牛乳、鶏肉、チーズ 白みそ、米みそ ちくわ、油揚げ かつお節	たまねぎ、きゅうり にんじん、こまつな しらたき、コーン	しょうゆ、みりん ドライイースト、食塩	ベビーチーズ	焼きまんじゅう風 牛乳	
28土	ナポリタン 野菜スープ 麦茶	276.8(222.1) 9.4(7.5) 8.8(7.0)	じゃがいも、オリーブ油 スパゲッティ	粉チーズ ベーコン	たまねぎ、キャベツ ピーマン、にんじん	ケチャップ、食塩			
30月	ベーコンピラフ チーズサラダ バナナ 野菜スープ	618.8(562.4) 13.9(15.0) 20.6(18.9)	米、じゃがいも 砂糖、マヨネーズ、油 小麦粉	牛乳、おから、卵、豆乳 ベーコン	バナナ、レタス たまねぎ、キャベツ きゅうり、コーン、にんじん	コンソメ、食塩 パセリ粉	豆乳	おからドーナツ 牛乳	運動会全体練習

※献立は都合により変更する場合があります。