




# 2024年9月の献立

臼井幼稚園

日付	主食	おかず	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
2 (月)	わかめごはん	とりのてりやき、ブロッコリーとぎょにくソーセージのソテー かぼちゃとたまねぎのみそしる、パイン、かんパン	402kcal 16.4g	10.9g 1.8g	鶏肉、太刀魚、ほっけ、たら、みそ	米、砂糖、澱粉、油、小麦粉 ごま	わかめ、ブロッコリー、コーン、かぼちゃ、玉ねぎ、パイナップル
3 (火)	ごはん	ささみフライ、やさしいため こまつなとにんじのみそしる、いちごフルーチェ	415 14.3	13.1 1.1	ささみ、ベーコン、鶏肉、かつお節、みそ、牛乳	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、小松菜、いちご りんご果汁
4 (水)	ごはん	さばカレーしょうゆやき、しらたきといんげんのそぼろに よしのじる、おうとう	400 14.7	12.8 1.5	さば、豚肉、かつお節、豆腐、鶏肉、油揚げ いわし	米、砂糖、白滝、澱粉	玉ねぎ、いんげん、人参、大根、昆布、黄桃
5 (木)	ごはん	ハンバーグケチャップソース、マカロニサラダ、イタリアンブロッコリー じゃがいものスープ、オレンジ	377 11	10.7 1.1	豚肉、鶏肉、ハム、ベーコン、いわし、かつお節	米、じゃがいも、澱粉、砂糖、マカロニ マヨネーズ、油	玉ねぎ、きゅうり、人参、ブロッコリー、にんにく、昆布 オレンジ
6 (金)	ごはん	ぶたにくのしぐれに、キャベツときゅうりのわふうサラダ ほうれんそうとしめじのみそしる、パイン	427 11.9	17.2 1.5	豚肉、いわし、かつお節、みそ	米、砂糖、油	玉ねぎ、ごぼう、昆布、しょうが、キャベツ、きゅうり 人参、ほうれん草、しめじ、パイナップル
9 (月)	マーボーどうふどん	ぎょうざ、もやしとほうれんそうのナムル なし	402 13.5	9.5 1.6	豚肉、豆腐、みそ、鶏肉、大豆	米、澱粉、ごま油、砂糖、小麦粉 もちごめ、油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、にら、もやし ほうれん草、人参、梨
10 (火)	ポロネーゼスパゲティ	ローストチキン、ブロッコリーとベーコンのソテー ジュリアンヌスープ、バナナ	398 16.9	13.7 2.3	豚肉、鶏肉、ベーコン	スパゲティ、砂糖、油、ハヤシルウ、澱粉	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ、椎茸、バナナ レモン果汁
11 (水)	おさかなカレー	ほうれんそうオムレツ、きりぼしだいこんサラダ バナナ	404 8.3	8.6 2	さば、ツナ、鶏肉、卵	米、じゃがいも、澱粉、砂糖、油 小麦粉、ごま	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、ほうれん草、大根 きゅうり、バナナ、レモン果汁
12 (木)	ごはん	とりのからあげ、きゅうりとかにかまのすのもの とうふとたまねぎのみそしる、おうとう	393 13.8	10.7 1.5	鶏肉、卵、脱脂粉乳、いとより、かに、たら 豆腐、みそ、かつお節	米、小麦粉、澱粉、油、砂糖	きゅうり、わかめ、玉ねぎ、黄桃
13 (金)	ごはん	さばのみそに、にくじゃが えのきとねぎのすましじる、パイン	393 12.9	12.1 1.4	さば、みそ、豚肉、かつお節	米、砂糖、じゃがいも、白滝	しょうが、人参、玉ねぎ、グリーンピース、えのき、ねぎ パイナップル
16 (月)		＜けいろうのひ＞					
17 (火)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき、キャベツ、だいこんとかにかまのサラダ とうふとねぎのすましじる、ももフルーチェ	437 13.7	18.3 1.4	豚肉、いとより、かに、卵、たら、豆腐 かつお節、牛乳	米、砂糖、油、澱粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、大根、きゅうり ねぎ、もも
18 (水)	ひやししおラーメン	ささみともやしのごまあえ、ポークシュウマイ バナナ	314 13.9	4.5 2.1	鶏肉、いわし、かつお節、ささみ、豚肉	中華麺、砂糖、澱粉、ごま、小麦粉 パン粉	コーン、人参、ほうれん草、昆布、きゅうり、もやし 玉ねぎ、しょうが、バナナ、レモン果汁
19 (木)	ごはん	とりにくのさいきょうやき、にんじんしりしり、ブロッコリーのおかかあえ しめじとたまねぎのみそしる、オレンジ	398 16.5	13.4 1.3	鶏肉、みそ、ツナ、卵、かつお節、おから さば節、まぐろ節	米、砂糖、油	人参、ブロッコリー、しめじ、玉ねぎ、オレンジ
20 (金)	ごはん	ハンバーグオニオンソース、ほうれんそうとベーコンのソテー、やきじゃがいも わかめスープ、おうとう	357 10.3	10.4 1	豚肉、鶏肉、牛肉、ベーコン	米、パン粉、砂糖、油、じゃがいも	玉ねぎ、ほうれん草、わかめ、黄桃
23 (月)		＜ふりかえきゅうじつ＞					
24 (火)	しょくパン	ミートボールデミグラスソース、フレンチサラダ きのこのクリームスープ、パイン	378 12.6	16 1.8	豆乳、牛肉、鶏肉、豚肉、ハム、牛乳 チーズ	小麦粉、マーガリン、砂糖、パン粉、澱粉 油、バター	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、レモン、しめじ マッシュルーム、ブロッコリー、パイナップル
25 (水)	そぼろごはん	はるまき、にんじんともやしのナムル じゃがいもとほうれんそうのみそしる、おうとう	441 11.3	13 1.7	鶏肉、みそ、かつお節	米、小麦粉、砂糖、春雨、油 ごま油、ごま、じゃがいも	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸、筍 もやし、にんにく、ほうれん草、黄桃
26 (木)	ごはん	あかうおのにつけ、ほうれんそうのごまあえ、あつやきたまご さつまじる、オレンジ	373 17.7	6.3 1.8	赤魚、卵、豚肉、かつお節、みそ	米、砂糖、ごま、油、さつまいも	ほうれん草、人参、大根、オレンジ
27 (金)	ごはん	サイコロステーキ、はるさめサラダ もやしとにんじんのスープ、パイン 	458 10.9	26.5 1.7	牛肉、鶏肉、ハム	米、砂糖、油、澱粉、ごま油	玉ねぎ、人参、きゅうり、もやし、パイナップル
30 (月)	ごはん (ミネラルふりかけ)	だんしゃくコロケ、ひじきとブロッコリーのサラダ ミネストローネ、カルてつヨーグルト	461 12.4	13.9 1.4	いりこ、卵、ベーコン、鶏肉、ヨーグルト	米、ごま、小麦粉、パン粉、じゃがいも 澱粉、油、砂糖、マカロニ	昆布、青のり、玉ねぎ、ひじき、人参、ブロッコリー コーン、椎茸、トマト、キャベツ

\*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合がありますので、ご了承ください。