



# 2024年9月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
1	日								
2	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鮭のムニエル 冬瓜とベーコンのコンソメ煮 スープ(しめじ・玉葱)	牛乳 カルピスぼどうぜリー ホームパイ	米・小麦粉・パ ター・油・片栗 粉・寒天・砂糖・ ホームパイ	鮭・ベーコン・牛 乳・カルピス	冬瓜・いんげん・ しめじ・玉葱	塩・コンソメ・醬 油
3	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	キーマカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツ(パイナップル)	牛乳 かぼちゃもち	米・油・砂糖・片 栗粉・バター・こ ま	豚肉・大豆・牛乳 玉葱・人参・なす・ズ ッキー・ピーマン・にん じく・トマト・水菜・コー ン・キャベツ・きゅう り・パイナップル・かぼちゃ	酒・カレールウ・ コンソメ・ソー ス・ケチャップ・ 塩・酢・醤油	
4	水	麦茶 カルシウムせんべい	ふりかけごはん	しらすと納豆の卵焼き 里芋とツナのマヨネーズ和え 味噌汁(油揚げ・もやし)	牛乳 五目にゆうめん	米・ごま油・砂 糖・里芋・マヨ ネーズ・そうめ ん・油	卵・しらす・納 豆・ツナ・油揚 げ・牛乳・鶏肉・ かまぼこ	万能ねぎ・きゅ うり・人参・もやし ・椎茸・小松菜	ふりかけ・塩・ 酒・醤油・かつお だし・味噌・みり ん
5	木	麦茶 ゼリー	ごはん	みそ豚 春雨とわかめの酢の物 中華スープ(チンゲン菜・えのき草)	牛乳 栗おこわ	米・油・砂糖・春 雨・ごま・ごま 油・もち米・栗甘 露煮	豚肉・ハム・牛乳 キャベツ・長葱・ わかめ・きゅうり ・人参・チンゲ ン菜・えのき草	酒・中華だし・醬 油・味噌・塩・酢・ 昆布だし	
6	金	お誕生会 麦茶 野菜せんべい	さつま芋ごはん	ササミフライ あけぼのポテト すまし汁(お麩・万能ねぎ)	牛乳 ケーキ	米・さつま芋・ご ま・小麦粉・パン 粉・油・じゃが芋・ 砂糖・マヨドレ・お 麩・ケーキ	鶏肉・牛乳 玉葱・きゅうり・ 枝豆・トマト・人 参・コーン・万能 ねぎ	昆布だし・塩・ケ チャップ・かつお だし・醤油	
7	土	麦茶 ビスケット	うどん	カレーうどん 小松菜と豆腐のサラダ マスカットゼリー	牛乳 チーズワッフル	うどん・油・砂 糖・ごま油・ご ま・ゼリー・チ ーズワッフル	豚肉・油揚げ・牛 乳・豆腐 玉葱・人参・な す・グリーンピー ス・小松菜・きゅ うり	塩・かつおだし・ カレールウ・醬 油・みりん・酢	
8	日								
9	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	秋刀魚の蒲焼き丼 オクラの磯香和え 味噌汁(なめこ・小松菜)	牛乳 焼き芋	米・片栗粉・油・ 砂糖・さつま芋	秋刀魚・牛乳 生姜・のり・オク ラ・人参・きゅう り・なめこ・小松 菜	酒・醤油・みり ん・塩・かつおだ し・味噌	
10	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	ツナときのこのチーズオムレツ きゅうりとハムのマヨサラダ 豆乳スープ(ウインナー・ズッキーニ)	牛乳 わかめうどん	米・油・マヨドレ うどん・揚げ玉	卵・ツナ・チ ーズ・ハム・ウイ ナー・豆乳・牛乳 しめじ・エリン ギ・舞茸・きゅう り・玉葱・ズッ キーニ・わかめ	塩・ケチャップ・ コンソメ・味噌・ かつおだし・醬 油・みりん	
11	水	麦茶 カルシウムせんべい	中華麺	タンメン さつま芋の甘辛煮 フルーツ(梨)	牛乳 白ごまきなこ蒸しパン	中華麺・油・さつ ま芋・砂糖・ホッ トケーキミックス 粉・ごま	豚肉・かまぼこ 牛乳・きな粉 キャベツ・玉葱・ 人参・もやし・生 姜・梨	酒・塩・中華だ し・醤油・和風だ し	
12	木	麦茶 ゼリー	納豆ごはん	鶏肉のレモン醤油煮 チンゲン菜とじゃこの和え物 すまし汁(卵・わかめ)	ヨーグルトドリンク シュガーパイ	米・砂糖・ごま 油・パイ皮	納豆・鶏肉・じゃ この卵・ヨーグル トドリンク 長葱・生姜・レモ ン果汁・チンゲ ン菜・人参・きゅ うり・わかめ	酒・醤油・塩・か つおだし	
13	金	麦茶 野菜せんべい	食パン	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ スープ(コーン・人参)	牛乳 なめ草ご飯	食パン・油・片栗 粉・砂糖・マカロ ニ・マヨネーズ・ 米	豆腐・豚肉・ツ ナ・牛乳 玉葱・きゅうり・ コーン・人参・な め草・青のり	塩・ケチャップ・ ソース・コンソメ	
14	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鮭の味噌マヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮 中華スープ(カニカマ・キャベツ)	牛乳 ハッシュドポテト ウインナー	米・マヨネーズ・ 砂糖・片栗粉・ご ま油・ハッシュド ポテト	鮭・豚肉・カニカ マ・牛乳・ウイ ナー かぼちゃ・キャ ベツ	塩・酒・味噌・か つおだし・醤油・ みりん・中華だ し	
15	日								

\*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

## 今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	460	16.9	15.7	59.7	2.1
3~5歳	586	22.0	20.6	74.6	2.8



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
16	月			敬老の日					
17	火	麦茶 小魚せんべい	ごはん	お月見キーマカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツ(パイナップル)	牛乳 お月見かぼちゃもち	米・油・砂糖・片 栗粉・バター	豚肉・大豆・牛 乳・うずらの卵 玉葱・人参・なす・ズ ッキー・ピーマン・にん じく・トマト・水菜・コー ン・キャベツ・きゅう り・パイナップル・かぼちゃ	酒・カレールウ・ コンソメ・ソー ス・ケチャップ・ 塩・酢・醤油・み りん	
18	水	麦茶 ヨーグルト	ふりかけごはん	しらすと納豆の卵焼き 里芋とツナのマヨネーズ和え 味噌汁(油揚げ・もやし)	牛乳 五目にゆうめん	米・ごま油・砂 糖・里芋・マヨ ネーズ・そうめ ん・油	卵・しらす・納 豆・ツナ・油揚 げ・牛乳・鶏肉・ かまぼこ	長葱・きゅうり・ 人参・もやし・椎 茸・万能ねぎ	ふりかけ・塩・ 酒・醤油・かつお だし・味噌・みり ん
19	木	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	みそ豚 春雨とわかめの酢の物 中華スープ(チンゲン菜・えのき草)	牛乳 二色おはぎ	米・油・砂糖・春 雨・ごま・ごま 油・もち米・こし あん	豚肉・ハム・牛 乳・きな粉 キャベツ・長葱・ わかめ・きゅうり ・人参・チンゲ ン菜・えのき草	酒・中華だし・醬 油・味噌・塩・酢	
20	金	麦茶 ゼリー	ごはん	鶏肉の磯辺焼き なすの肉味噌炒め すまし汁(かぼちゃ・長葱)	牛乳 ピザトースト	米・小麦粉・油・ 砂糖・片栗粉・食 パン	鶏肉・豚肉・牛 乳・ウインナー・ チーズ 青のり・なす・玉 葱・万能ねぎ・に んにく・生姜・か ぼちゃ・長葱・ ピーマン	塩・酒・醤油・味 噌・かつおだし・ ケチャップ	
21	土	麦茶 野菜せんべい	うどん	カレーうどん 小松菜と豆腐のサラダ マスカットゼリー	牛乳 チーズワッフル	うどん・油・砂 糖・ごま油・ご ま・ゼリー・チ ーズワッフル	豚肉・油揚げ・牛 乳・豆腐 玉葱・人参・な す・グリーンピー ス・小松菜・きゅ うり	塩・かつおだし・ カレールウ・醬 油・みりん・酢	
22	日			秋分の日					
23	月			振替休日					
24	火	麦茶 ビスケット	ごはん	ツナときのこのチーズオムレツ きゅうりとハムのマヨサラダ 豆乳スープ(ウインナー・ズッキーニ)	牛乳 わかめうどん	米・油・マヨドレ うどん・揚げ玉	卵・ツナ・チ ーズ・ハム・ウイ ナー・豆乳・牛乳 しめじ・エリン ギ・舞茸・きゅう り・玉葱・ズッ キーニ・わかめ	塩・ケチャップ・ コンソメ・味噌・ かつおだし・醬 油・みりん	
25	水	麦茶 小魚せんべい	中華麺	タンメン さつま芋の甘辛煮 フルーツ(梨)	牛乳 白ごまきなこ蒸しパン	中華麺・油・さつ ま芋・砂糖・ホッ トケーキミックス 粉・ごま	豚肉・かまぼこ 牛乳・きな粉 キャベツ・玉葱・ 人参・もやし・生 姜・梨	酒・塩・中華だ し・醤油・和風だ し	
26	木	麦茶 カルシウムせんべい	納豆ごはん	鶏肉のレモン醤油煮 チンゲン菜とじゃこの和え物 すまし汁(卵・わかめ)	ヨーグルトドリンク シュガーパイ	米・砂糖・ごま 油・パイ皮	納豆・鶏肉・じゃ この卵・ヨーグル トドリンク 長葱・生姜・レモ ン果汁・チンゲ ン菜・人参・きゅ うり・わかめ	酒・醤油・塩・か つおだし	
27	金	麦茶 ヨーグルト	食パン	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ スープ(コーン・人参)	牛乳 なめ草ご飯	食パン・油・片栗 粉・砂糖・マカロ ニ・マヨネーズ・ 米	豆腐・豚肉・ツ ナ・牛乳 玉葱・きゅうり・ コーン・人参・な め草・青のり	塩・ケチャップ・ ソース・コンソメ	
28	土	麦茶 ゼリー	ごはん	鮭の味噌マヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮 中華スープ(カニカマ・キャベツ)	牛乳 ハッシュドポテト ウインナー	米・マヨネーズ・ 砂糖・片栗粉・ご ま油・ハッシュド ポテト	鮭・豚肉・カニカ マ・牛乳・ウイ ナー かぼちゃ・キャ ベツ	塩・酒・味噌・か つおだし・醤油・ みりん・中華だ し	
29	日								
30	月	麦茶 野菜せんべい	ごはん	かぼちゃコロッケ キャベツとささみのごまサラダ すまし汁(豆腐・オクラ)	牛乳 ヨーグルト 味付き小魚(幼児のみ)	米・小麦粉・パン 粉・油・砂糖・ご ま	ツナ・鶏肉・豆 腐・牛乳・ヨー グルト・味付き小 魚 かぼちゃ・玉葱 ・人参・オクラ	塩・ソース・酢・ かつおだし・醬 油	

## 9月旬の食材

- ・鮭・秋刀魚・しらす・昆布・いんげん・オクラ・かぼちゃ・きのこ類・さつま芋・里芋・ズッキーニ・チンゲン菜・冬瓜・なす
- ・栗・梨・マスカット・ごま