



献立予定表

(令和6年9月)

城里町ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がでます。

※都合により献立が変更になることがあります。

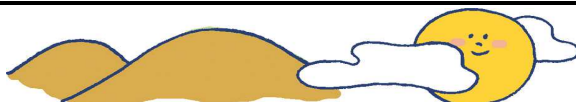
日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
1	日								
2	月	冷やしサラダうどん 肉団子 果物	ソフトめん きゅうり もやし かにかま わかめ トマト めんつゆ(3倍濃縮) 肉団子(甘酢あん) ブロッコリー パナナ	ステックパン	572	17.1	13	2.45	
3	火	コッペパン コンスープ スパニッシュオムレツ カレーマリネ 果物	コーンポタージュ 牛乳 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 ウインナー 卵 スライスチーズ オリーブオイル キャベツ 人参 きゅうり 酢 砂糖 サラダ油 塩 カレー粉 キウイ	おかかおにぎり	604	21.1	17.6	2.42	
4	水	小松菜とじゃこのまぜごはん みそ汁 からあげ ブロッコリーのおかか和え 果物	ごはん ちりめんじゃこ 小松菜 ごま油 しょうゆ 酒 白いりごま なす 玉ねぎ だしの素 みそ 鶏もも肉 生姜汁 片栗粉 サラダ油 もやし ブロッコリー 削り節 オレンジ	ロールケーキ	648	23.3	24.3	2.29	
5	木	ロコモコ丼 カラフル根菜サラダ 果物	ごはん もち麦 合挽肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ ソース 砂糖 塩 こしょう 油 れんこん きゅうり 人参 干しひじき ツナ缶 枝豆 しょうゆ 白すりごま マヨネーズ 梨	さつまいもとパインの 蒸しパン	646	21.2	21.9	1.89	
6	金	ごはん みそ汁 肉じゃが 華風いためサラダ 果物	キャベツ えのき 油揚げ だしの素 みそ じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 糸こんにやく いんげん 油 砂糖 しょうゆ みりん 春雨 もやし ビーマン ごま油 酢 塩 こしょう オレンジ	菓子	567	15.5	16.3	2.4	
7	土	ごはん みそ汁 ミートボール ポテトサラダ 果物		スティックパン	584	15.8	18.9	1.8	
8	日								
9	月	肉うどん えびかつ 果物	ソフトめん 豚もも小間肉 ねぎ 人参 大根 ごぼう しょうゆ みりん だしの素 えびかつ 油 ミニトマト パナナ	ジャムサンド	595	21.6	12	2.31	
10	火	食パン パンプキンスープ パーベキューチキン れんこんとひじきのカレーきんぴら 果物	食パン パンプキンポタージュ 牛乳 鶏もも肉 ケチャップ ソース 砂糖 れんこん にんじん 芽ひじき(乾) 油 酒 みりん カレー粉 しょうゆ 削り節 いりごま キウイ	わかめおにぎり	594	22.2	15.8	2.65	
11	水	ごはん みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ スパゲティサラダ 果物	ほうれん草 玉ねぎ 厚揚げ だしの素 みそ 白身魚 塩 片栗粉 油 人参 もやし ビーマン 砂糖 しょうゆ 酢 スパゲティ きゅうり ハム こしょう マヨネーズ ミニトマト オレンジ	菓子	619	23.7	20.2	2.38	
12	木	カレーライス 五色和え 果物	じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 カレールー サラダ油 もち麦 ゆで卵 キャベツ カニかま きゅうり もやし 和風ドレッシング キウイ	ハムチーズ蒸しパン	606	24.3	18.7	2.11	
13	金	ごはん すまし汁 かに玉 もやしとささみのポン酢和え 果物	わかめ 玉ねぎ 豆腐 だしの素 塩 しょうゆ 卵 酒 カニかま ねぎ サラダ油 ケチャップ 酢 鶏ガラスープ 砂糖 片栗粉 ささみ もやし 人参 青菜 ポン酢 オレンジ	ヨーグルト	478	20.9	12.8	1.82	
14	土	カレーライス マカロニサラダ 果物		菓子	644	20.8	17.9	1.67	
15	日								
16	月	敬老の日							
17	火	バターロールパン お月見スープ ポークビーンズ ほうれん草のなめたけ和え 果物	そうめん おくら 人参 だしの素 塩 しょうゆ 豚肉 水煮大豆 じゃがいも 玉ねぎ ベーコン 油 ケチャップ コンソメ トマト缶 砂糖 こしょう うずら卵 さつまいも ほうれん草 なめたけ瓶詰 かつお節 リンゴ	キャロットパンケーキ	601	21.4	22.6	3.33	
18	水	とりそばろ親子丼 ポテトサラダ トマト 果物	ごはん もち麦 鶏挽き肉 玉ねぎ 卵 しょうゆ 砂糖 みりん だし汁 いんげん じゃがいも 人参 きゅうり ハム マヨネーズ トマト パナナ	クリームパン	655	22.3	21.8	1.36	
19	木	ごはん かみかみふりかけ さばのカレムニエル 切り干し大根のナポリタン風 果物	ごはん 押し麦 ちりめんじゃこ 塩昆布 かつお節 白いりごま 酢 みりん しょうゆ 砂糖 サバ 酒 こしょう 生姜汁 カレー粉 小麦粉 油 切り干し大根 人参 ビーマン ベーコン ケチャップ 中濃ソース 塩 リンゴ	かみかみメニュー ふかしもち	556	17.8	15.1	1.73	
20	金	ごはん 焼き鮭 ひじきの五目煮 果物	ワンタン 豆腐 わかめ 油揚げ 鶏ガラスープの素 塩 こしょう しょうゆ 鮭 干しひじき 人参 こんにやく しいたけ だしの素 砂糖 サラダ油 オレンジ	ゼリー	519	20.4	12.9	2.12	
21	土	ごはん みそ汁 しゅうまい ポテトサラダ 果物		ヨーグルト	560	16.6	16.7	1.59	
22	日	秋分の日							
23	月	振替休日							
24	火	パン シチュー タンドリーチキン もやしとニラとたまごのソテー 果物	はちみつパン じゃがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 シチューの素 鶏もも肉 塩 カレー粉 プレーンヨーグルト ケチャップ 生姜 もやし にら 卵 油 塩 こしょう キウイ	鮭おにぎり	624	32.3	15.8	2.71	
25	水	ごはん みそ汁 いわしのみぞれ煮 にんじんしりしり 果物	かぼちゃ 玉ねぎ だしの素 みそ いわしのみぞれ煮 人参 ツナ缶 油 卵 塩 しょうゆ こしょう 片栗粉 りんご	ニラとチーズのチヂミ	558	19.7	15.5	2.58	
26	木	ドライカレー 春雨サラダ 果物	豚挽き肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 椎茸 カレー粉 ソース トマト水煮缶 カレールー 砂糖 サラダ油 ごはん 押し麦 春雨 きゅうり ハム しょうゆ 酢 ごま油 パナナ	プリン	563	14.6	12.4	1.21	
27	金	ごはん 豚汁 納豆 大根とちくわのさっと炒め 果物	ごはん 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 だしの素 みそ 納豆 たれ 大根 ちくわ ビーマン ごま油 生姜汁 めんつゆ 砂糖 酒 塩 オレンジ	マカロニきなこと	539	20.6	12.1	1.72	
28	土	ごはん みそ汁 からあげ コールスローサラダ 果物		プリン	570	21.1	20.3	1.79	
29	日								
30	月	みそラーメン 春巻 果物	中華めん キャベツ もやし 人参 豚肉 ほうれん草 ネギ なんと スープ 春巻 油 パナナ	ツナサンド	576	19.8	17.6	2.01	
					3-5児月間平均給与栄養量	586	20.8	17.1	2.13

14.20% 26.30% 2.1



～夏の疲れを吹き飛ばそう～

9月は厳しい暑さによる疲労が出たり、気温の変化で体調を崩しやすい時期です。
規則正しい生活を心がけ、栄養たっぷりの旬の食材を食べて、元気いっぱい過ごしましょう。



～お月見を楽しもう～

十五夜は『中秋の名月』ともいわれ、1年で最もきれいな満月を見ることが出来る日です。秋は、お米や芋類・果物などが収穫の時期を迎えることから、収穫に感謝し、豊作を願い、お団子やすすき・収穫した農作物をお供えてお月見をします。今年の十五夜は9月17日です。きれいな満月が見られると良いですね。



～実りの秋を迎えます～

秋は、新米、さんま、さば、さつまいも、くり、ぶどう柿、きのこ類などの色々な食材がおいしい季節です。食べ物の旬を知って味わうことは、食への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。家族でおいしく召し上がってみてはいかがでしょうか。

