

# 2024年度9月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

高鷲保育園

日 月 火 水 木 金 土 日	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ) 午後のおやつ
		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	
02 (月)	肉豆腐 海鮮サラダ 納豆ごはん	七分つき米、ロールパン、油、グラニュー糖、ごま油、上白糖、三温糖	牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、納豆、シーチキン、えび(むき身)	たまねぎ、にんじん、もやし、まいたけ、きゅうり、生わかめ、青ねぎ、粒コーン缶	レーズン ラスク 牛乳
03 (火)	☆ ラッキー人参デー 梅の豚しゃぶうどん ひじきのおかかマヨ トマトのマリネ	ゆでうどん、七分つき米、もち米、三温糖、オリーブ油、上白糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、マヨレ、ちくわ、鶏ひき肉、かつお節	きゅうり、トマト、にんじん、うめ干し、たけのこ(ゆで)、しいたけ、粒コーン缶、ひじき、レモン果汁	ウインナー 中華おこわ 牛乳
04 (水)	秋野菜カレー(完了:肉じゃが) エビとツナのサラダ	米、さつまいも、上白糖、油	牛乳、豆乳、えび(むき身)、シーチキン、牛肉(もも)、マヨレ	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、エリンギ、しめじ、粒コーン缶	にんじんせんべい かぼちゃの豆乳プリン 牛乳
05 (木)	鮭の西京焼き キャベツとツナの梅和え 大根と舞茸のすまし汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、上白糖、ごま油	牛乳、さけ、シーチキン、桜えび	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、にら、うめ干し	ポテトフライ 芋子米 牛乳
06 (金)	中華丼 中華サラダ	七分つき米、片栗粉、はるさめ、焼酎、油、マーガリン、ソフトタイプ、グラニュー糖、上白糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、きな粉	いちじく、はくさい、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、にら、生わかめ、しょうが	レーズン きなこの麺ラスク いちじく 牛乳
07 (土)	カレーピラフ(完了:カレー×) 大根と人参のみそ汁	じゃがいも、米、油	牛乳、牛ひき肉、みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、粒コーン缶、わかめ、パセリ	ウインナー ポテトフライ 牛乳
09 (月)	和風ミートローフ きゅうりともやしのゆかり和え なめこ油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、油、グラニュー糖、上白糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚げ、ハム、調製豆乳	たまねぎ、もやし、きゅうり、なめこ、マーマレード、低糖度、しゆんぎく、干しいたけ、青ねぎ	にんじんせんべい オレンジクッキー 牛乳
10 (火)	ホイコーロー ポテトサラダ もやしの和風スープ ごはん	七分つき米、じゃがいも、米、三温糖、油、白ごま	牛乳、豚肉(もも)、みそ、マヨレ、ベーコン、八丁みそ	キャベツ、にんじん、もやし、りんご、きゅうり、しめじ、にら、レーズン、にんにく	ウインナー 五平もち 牛乳
11 (水)	【和】 誕生会 五目寿司 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック、トマト さつま芋と大根のみそ汁	米、さつまいも(皮付)、上白糖、アレルギー用マーガリン、揚げ油、片栗粉、油、グラニュー糖、三温糖	調製豆乳、鶏もも肉、みそ、ちりめんじゃこ、高野豆腐	きゅうり、トマト、オレンジ天然果汁、だいこん、にんじん、たけのこ(水巻)、かんたん、干しいたけ、しょうが、舞茸のり、平しいたけ	レーズン ぶどうのケーキ フルーツゼリー 豆乳
12 (木)	鶏肉のすき焼き風炒め ほうろん草の白和え じゃがいもとしめじのみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、ビーフン、上白糖、油、白ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、牛肉(もも)、みそ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ほうろん草、白ねぎ、しらたき、しめじ、にら、ひじき	にんじんせんべい 炒めビーフン 牛乳
13 (金)	豚肉の生煮焼き じゃが芋のオープン焼き 豆腐と三つ葉の赤だし ごはん	七分つき米、じゃがいも、さつまいも、上白糖、油	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、八丁みそ、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、糸みつば、しょうが、かんてん	レーズン 芋ようかん 牛乳
14 (土)	チキンライス 和風ポトフ	七分つき米、じゃがいも、メープルシロップ、油	牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、シーチキン	にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ	ウインナー 米粉のホットケーキ 牛乳
17 (火)	鮭の西京焼き キャベツとツナの梅和え 大根と舞茸のすまし汁 ごはん	七分つき米、食パン、上白糖、ごま油、油	牛乳、さけ、シーチキン、ピザ用チーズ、ベーコン	だいこん、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、まいたけ、たまねぎ、うめ干し、ピーマン	ポテトフライ ざんぱう 牛乳

\* 昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。【麺類・カレーは除く】  
繰り返し食することで、苦手なもので慣れるようにしています。

日 月 火 水 木 金 土 日	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ) 午後のおやつ
		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	
18 (水)	♪ バイキング給食 ♪ カレーピラフ(完了:カレー×) ハンバーグ トマトのマリネ フライドポテト ミネストローネ	米、じゃがいも、クロワッサン、ながいも、オリーブ油、油、揚げ油、三温糖、上白糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズキッズ、牛ひき肉、ベーコン	たまねぎ、トマト、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、セロリ、粒コーン缶、レモン果汁、パセリ、にんにく	ウインナー クロワッサン(0歳:ロールパン) チーズ 牛乳
19 (木)	【絵本給食:はらぺこがはらのメエメエ】 秋野菜カレー(完了:肉じゃが) エビとツナのサラダ	米、さつまいも、道明寺粉、上白糖、油	調製豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、えび(むき身)、シーチキン、牛肉(もも)、マヨレ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、エリンギ、しめじ、粒コーン缶	にんじんせんべい おぼろ 豆乳
20 (金)	豚肉の生煮焼き じゃが芋のオープン焼き 豆腐と三つ葉の赤だし ごはん	七分つき米、じゃがいも、マカロニ、油、上白糖	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、きな粉、八丁みそ、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、糸みつば、しょうが	レーズン マカロニのあべ川 牛乳
21 (土)	カレーピラフ(完了:カレー×) 大根と人参のみそ汁	米、ロールパン、上白糖、油	牛乳、牛ひき肉、みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、オレンジ天然果汁、粒コーン缶、レーズン、かんてん、わかめ、パセリ	ウインナー レーズンパン フルーツゼリー 牛乳
24 (火)	梅の豚しゃぶうどん ひじきのおかかマヨ トマトのマリネ	ゆでうどん、米、三温糖、オリーブ油、ごま油、上白糖	牛乳、豚肉(ばら)、ちりめんじゃこ、マヨレ、ちくわ、かつお節	きゅうり、トマト、にんじん、うめ干し、青ねぎ、粒コーン缶、ひじき、レモン果汁	レーズン じゃおにぎり 牛乳
25 (水)	和風ミートローフ きゅうりともやしのゆかり和え なめこ油揚げのみそ汁 ごはん	さつまいも、七分つき米、バター、油、上白糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚げ、ハム	たまねぎ、もやし、きゅうり、なめこ、しゆんぎく、干しいたけ、青ねぎ	にんじんせんべい さつま芋バター 牛乳
26 (木)	ホイコーロー ポテトサラダ もやしの和風スープ ごはん	七分つき米、じゃがいも、食パン、マーガリン、三温糖、油、はちみつ	牛乳、豚肉(もも)、みそ、マヨレ、ベーコン	キャベツ、にんじん、もやし、りんご、きゅうり、しめじ、にら、レーズン、にんにく	ウインナー ハニートースト 牛乳
27 (金)	中華丼 中華サラダ	七分つき米、小麦粉、油、上白糖、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	はくさい、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、にら、生わかめ、しょうが	レーズン 紅芋ちんすこう 牛乳
28 (土)	チキンライス 和風ポトフ	七分つき米、じゃがいも、アレルギー用マーガリン、上白糖、油	牛乳、鶏もも肉、シーチキン	にんじん、だいこん、たまねぎ、かぼちゃ、しょうが、パセリ	ウインナー 米粉のかぼちゃクッキー 牛乳
30 (月)	肉豆腐 海鮮サラダ 納豆ごはん	七分つき米、ロールパン、ごま油、油、上白糖、三温糖	牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、納豆、シーチキン、えび(むき身)	なし、たまねぎ、にんじん、もやし、まいたけ、きゅうり、生わかめ、青ねぎ、粒コーン缶	レーズン 黒糖ロール 梨 牛乳

## 【和菓子の日】

今月はお彼岸に合わせて「おはぎ」を提供します。「ぼたもち」との違いはあんこの種類です。「春のぼたもちがこしあん」、「秋のおはぎが粒あん」とされています。また春は牡丹の花のように大きく丸く、秋は萩の花のように小さく上品に俵型と、大きさや形にも違いがあるとされています。

## 【今月の旬の食材】

鮭・かぼちゃ・さつま芋・きのこ  
梨・いちじく・ぶどう



## 今月の平均栄養価 (幼児/乳児)

エネルギー	519/406 (kcal)
タンパク質	20.8/15.5 (g)
脂質	16.3/13.0 (g)
食塩	2.0/1.4 (g)