

令和6年度9月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価			
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	
2	月	牛乳 リッツ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の納豆和え みそ汁（じゃが芋） オレンジ	牛乳 マドレーヌ	米 三温糖 じゃが芋 薄力粉 上白糖 バター	鶏もも肉 ひきわり納豆 みそ 牛乳 たまご	生姜 ほうれん草 人参 えのき オクラ 玉ねぎ オレンジ レモン	537kcal	21.3g	1.5g	
3	火	牛乳 コーンスナック	冷やしラーメン シュウマイ 中華風きゅうり パナナ	牛乳 2色おはぎ	中華麺 上白糖 片栗粉 三温糖 しゅうまいの皮 ごま油 もち米 米 さつま芋 黒すりごま	わかめ 豚もも肉 豚ひき肉 牛乳 きな粉	ねぎ とうもろこし もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 きゅうり パナナ	587kcal	25.7g	2.6g	
17			お月見うどん 肉団子のあんかけがけ 中華風きゅうり パナナ	牛乳 2色おはぎ	うどん ごま油 里芋 上白糖 片栗粉 三温糖 もち米 米 黒すりごま	油揚げ かまぼこ 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 きな粉	玉ねぎ 人参 万能ねぎ 生姜 きゅうり パナナ	510kcal	19.9g	2.3g	
4	18	水	牛乳 のりもの ビスケット	麦ごはん カレイの西京焼き もやしの塩昆布和え すまし汁（豆腐） 梨	牛乳 黒糖ちんすこう	米 押麦 ごま油 薄力粉 黒砂糖 油	カレイ みそ ツナ 油揚げ 絹豆腐 牛乳	生姜 もやし きゅうり 塩昆布 ねぎ 梨	511kcal	22.8g	1.4g
5	19	木	牛乳 コーンクッキー	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜の磯辺和え みそ汁（なめこ） パナナ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	米 油 片栗粉 上白糖 せんべい	豚小間肉 みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ りんご もやし 白菜 人参 寒天 きざみのり 大根 なめこ パナナ ぶどうジュース	532kcal	19.3g	1.2g
6	20	金	牛乳 リッツ	ミルクパン かぼちゃコロッケ グリーンサラダ コーンスープ オレンジ	牛乳 チーズおかかごはん	ミルクパン 油 薄力粉 パン粉 三温糖 米	豚ひき肉 牛乳 かつお節 チーズ	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし クリームコーン オレンジ	565kcal	19.5g	2.3g
7	21	土	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁（麩） パナナ	牛乳 にんじんブリッツ	米 麩 薄力粉 油	鶏もも肉 かつお節 わかめ みそ 牛乳 粉チーズ	もやし ほうれん草 人参 えのき パナナ	514kcal	21.8g	1.6g
9	30	月	牛乳 リッツ	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 小松菜のごま酢和え みそ汁（白菜） オレンジ	牛乳 ホットケーキ（バター）	米 片栗粉 油 三温糖 白すりごま ホットケーキ粉 バター	鶏もも肉 みそ 牛乳	生姜 小松菜 もやし 人参 白菜 椎茸 オレンジ	552kcal	21.5g	1.6g
10	24	火	牛乳 コーンスナック	大根とツナのスパゲティ ブロッコリーサラダ チンゲン菜スープ パナナ	牛乳 中華おこわ	スパゲティ 油 上白糖 三温糖 米 もち米 ごま油	ツナ ベーコン 牛乳 鶏もも肉	大根 きざみのり ブロッコリー 人参 たけのこ とうもろこし 玉ねぎ チンゲン菜 パナナ 生姜	523kcal	20.3g	2.3g
11	25	水	牛乳 のりもの ビスケット	カレーライス コールスローサラダ かぶスープ オレンジ	牛乳 ぐるぐるパイ（かぼちゃ）	米 油 じゃが芋 薄力粉 バター マヨドレ パイ生地 上白糖	豚小間肉 ロースハム 牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり かぶ オレンジ	524kcal	18.0g	2.1g
12	26	木	牛乳 コーンクッキー	麦ごはん 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら煮 みそ汁（油揚げ） 梨	牛乳 スイートポテト	米 押麦 三温糖 ごま油 さつま芋 上白糖 バター	鮭 豚もも肉 油揚げ みそ 牛乳	れんこん ごぼう 人参 いんげん えのき ほうれん草 梨	504kcal	21.9g	1.3g
13	27	金	食パン 鶏肉のパン粉焼き フレンチサラダ 野菜スープ パナナ	牛乳 カレーピラフ	食パン マヨドレ パン粉 油 三温糖 米 バター	鶏もも肉 粉チーズ ベーコン ロースハム 牛乳	白菜 きゅうり 赤パプリカ 玉ねぎ キャベツ 人参 パナナ とうもろこし	526kcal	22.0g	2.2g	
27			食パン チキンカツ（トマトソース） フレンチサラダ 野菜スープ パナナ	牛乳 カレーピラフ	食パン マヨドレ パン粉 油 三温糖 米 バター	鶏むね肉 ベーコン 牛乳 豚小間肉	にんにく トマト缶 白菜 きゅうり 玉ねぎ 赤パプリカ キャベツ 人参 パナナ とうもろこし	551kcal	23.9g	2.2g	
14	28	土	牛乳 せんべい	麻婆豆腐丼 大根のナムル わかめスープ オレンジ	牛乳 手作りクッキー	米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 バター 上白糖 薄力粉	豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 わかめ 牛乳	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 とうもろこし オレンジ	546kcal	17.5g	2.0g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・梨を予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）

※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。