



# 9月献立表



品川学藝保育園

2024年

曜日	日付			昼食	材料名(産地)				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
					主にかからだをつくるもの	主にかからだの働きを助けるもの	主に脂やかのもとになるもの	調味料	献立	献立	材料		
月	2		30	厚揚げと野菜の味噌炒め マカロニサラダ ごはん すまし汁 麦茶	生揚げ・豚肉・赤みそ かまぼこ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ きゅうり・人参・コーン オクラ	油・砂糖 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) そうめん	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・塩 麦茶	牛乳	お麩ラスク オレンジ 牛乳	おつゆ・バター 砂糖 オレンジ 牛乳	エ 590 kcal た 22.4 g 脂 24.6 g Ca 296 mg 塩 1.8 g	
火	3		17	豚汁うどん 里芋の煮ころがし ブロッコリーのしらす和え 麦茶	豚肉・ちくわ・油揚げ・赤みそ・白みそ しらす	大根・人参・さやいんげん・だし昆布 ブロッコリー	うどん 里芋・砂糖	だし・本みりん・醤油 醤油・料理酒・だし 醤油 麦茶	牛乳	チャーハン バナナ(17日は白桃) 牛乳	米(国産)・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・コーン ピーマン・油・鶏がらスープ・塩・醤油 バナナ(白桃缶) 牛乳	エ 542 kcal た 24.4 g 脂 15.8 g Ca 324 mg 塩 2.1 g	
水	4		18	さけのカレーマヨ焼 オクラと納豆のネパネパ和え ごはん たぬき汁 麦茶	さけ 納豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン オクラ・きゅうり 玉ねぎ・人参・ほうれん草	マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 黒こんにゃく	塩・カレーパウダー 醤油 だし 麦茶	牛乳	スイートポテト 梨 牛乳	さつまいも・牛乳 バター・砂糖 梨 牛乳	エ 572 kcal た 24.0 g 脂 19.3 g Ca 341 mg 塩 1.6 g	
木	5		19	クリームシチュー コールスローサラダ ロールパン 麦茶	鶏肉・牛乳	人参・玉ねぎ・ドライパセリ キャベツ・きゅうり・コーン・人参	じゃが芋 砂糖・油 バターロールパン	クリームシチューミックス 酢・醤油 麦茶	牛乳	おかかおにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・かつお節 醤油 バナナ 牛乳	エ 484 kcal た 19.9 g 脂 14.8 g Ca 266 mg 塩 2.2 g	
金	6		20	鶏肉のごま焼 さつま揚げと野菜のソテー ごはん 味噌汁 麦茶	鶏肉 さつま揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	もやし・ニラ・人参 しめじ・ほうれん草	砂糖・白ごま・小麦粉・油 油 米(国産)	醤油・本みりん コンソメ だし 麦茶	牛乳	りんご蒸しパン オレンジ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 りんごジュース・りんご オレンジ 牛乳	エ 506 kcal た 22.2 g 脂 15.1 g Ca 274 mg 塩 1.2 g	
土	7		21	チキンライス コーンサラダ スープ 麦茶	鶏肉 ウインナー	人参・玉ねぎ・ピーマン・ドライパセリ コーン・ブロッコリー・きゅうり・レモン果汁 もやし・わかめ	米(国産)・バター・油 砂糖・オリーブ油	トマトケチャップ・コンソメ・塩 酢・塩・醤油 コンソメ 麦茶	牛乳	芋ようかん みかん 牛乳	さつまいも・砂糖 塩・寒天 みかん(缶詰) 牛乳	エ 488 kcal た 16.1 g 脂 12.5 g Ca 264 mg 塩 2.1 g	
月	9			炒り豆腐 切干大根のツナ和え ごはん 味噌汁 麦茶	豆腐・豚肉・卵 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・生しいたけ・しょうが 切干大根・人参・きゅうり ほうれん草	油・砂糖・調合ごま油 砂糖・調合ごま油 米(国産) 里芋・おつゆ麩	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし 麦茶	牛乳	ぶどうかん オレンジ 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 オレンジ 牛乳	エ 494 kcal た 20.8 g 脂 18.5 g Ca 332 mg 塩 1.4 g	
火	10		24	肉みそスバゲティ カリフラワーのおかかサラダ スープ 麦茶	鶏ひき肉・赤みそ かつお節 ウインナー	しょうが・玉ねぎ・人参 カリフラワー・コーン・きゅうり わかめ・かぼちゃ	スバゲティ・オリーブ油・砂糖・でん粉 油・砂糖	本みりん・醤油 醤油・酢 コンソメ 麦茶	牛乳	しらすおにぎり バナナ(24日はバイン) 牛乳	米(国産)・しらす 醤油 バナナ(バインアップル) 牛乳	エ 517 kcal た 22.1 g 脂 13.4 g Ca 258 mg 塩 1.7 g	
水	11		25	白身魚の煮付 ひじきとさつま芋のサラダ ごはん 味噌汁 麦茶	たら 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが ひじき・人参・きゅうり キャベツ・玉ねぎ	砂糖 砂糖・さつまいも・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	牛乳	きなこシュガートースト 梨 牛乳	食パン・バター 砂糖・きな粉 梨 牛乳	エ 494 kcal た 21.5 g 脂 16.4 g Ca 301 mg 塩 1.6 g	
木	12		26	チキンチャップ グリーンサラダ キャロットロールパン スープ 麦茶	鶏肉	ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・コーン オクラ・玉ねぎ	小麦粉・油・砂糖 油・砂糖 キャロットロールパン さつまいも	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ 酢・醤油 コンソメ 麦茶	牛乳	きのこごはん バナナ 牛乳	米(国産)・しめじ・エリンギ・人参 油揚げ・醤油・塩・砂糖 バナナ 牛乳	エ 476 kcal た 21.4 g 脂 15.3 g Ca 276 mg 塩 1.8 g	
金	13		27	カレーライス カリフラワーとキャベツのサラダ スープ 麦茶	豚肉	玉ねぎ・人参 カリフラワー・キャベツ・きゅうり・黄パプリカ 白菜・しめじ・わかめ	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 酢・塩 コンソメ 麦茶	牛乳	ドロップクッキー オレンジ ショア	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 砂糖・牛乳 オレンジ ジョアストロベリー	エ 637 kcal た 22.1 g 脂 18.7 g Ca 821 mg 塩 2.1 g	
土	14		28	きつねうどん はんぺんのマヨネーズ焼 ブロッコリーのごま和え 麦茶	油揚げ はんぺん	わかめ・白ねぎ・だし昆布 あおさのり ブロッコリー・人参	うどん・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 白ごま・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油 麦茶	牛乳	甘味噌おにぎり バイン 牛乳	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖 バインアップル 牛乳	エ 504 kcal た 18.4 g 脂 15.7 g Ca 328 mg 塩 2.3 g	

栄養価の平均 エネルギー(エ) 526kcal たんぱく質(た) 21.3g 脂質(脂) 16.6g カルシウム(Ca) 341mg 食塩相当量(食塩) 1.8g

\*発注の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

\*保育園での食事が安全に摂れるよう、お子さんが食べたことのない食品はご家庭でお試下さいませよう、ご協力をお願いいたします。