



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 | おつゆ麩・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 オクラと納豆のネバネバ和え 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、ご協力程よろしくお願いたします。