

# 9月 献立表 乳児・幼児

2024年 9月

ありんこ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (◎朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2月	パンズパン(天然酵母) 鶏肉の香草パン粉焼き マカロニのカレールーデー きのこの和風マリネ おぐらのすまし汁	◎わらびもち ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎麦茶	鶏もも肉、きな粉、かたくりいわし	パセリ、たまねぎ、青ピーマン、ぶなしめじ、しいたけ、まいたけ、オクラ、にんじん、キウイフルーツ	食パン、パン粉、なたね油、マカロニ、砂糖、ごま油、さつまいもでん粉	こいくちしょうゆ、ウスターソース、あらびきマスタード、カレー粉、洋風だし、本みりん、穀物酢、かつおだし、食塩、水、麦茶	エネルギー 455kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.7g 炭水化物 61.9g 塩分 3.4g
3火	ごはん 回鍋肉 里芋の煮ころがし 棒棒鶏風サラダ ワンドンスープ	◎レモンケーキ ◎煮干し ◎すもも ◎牛乳	豚もも肉、鶏ささみ、卵、かたくりいわし、牛乳	たまねぎ、キャベツ、青ピーマン、きゅうり、もやし、赤パプリカ、チンゲンサイ、レモン、にほんすもも	はいが精米、なたね油、砂糖、かたくり粉、さといも、ごま油、いりごま、すりごま、しゅうまいの皮、薄力粉、食塩不使用バター	麦みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうが、水、かつおだし、穀物酢、食塩、洋風だし、ベーキングパウダー	エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g 脂質 21.0g 炭水化物 93.3g 塩分 2.3g
4水	ぶどう食パン(天然酵母) 鮭のタンドリー焼き 粉ふき芋 ちくわのゴマネーズサラダ わかめスープ	◎野菜のおやき ◎煮干し ◎梨 ◎麦茶	さけ、ヨーグルト、焼き竹輪、鶏ささみ、かたくりいわし	あおのり、きゅうり、にんじん、生わかめ、ぶなしめじ、豆苗、コーン缶、ごまつな、たまねぎ、なし	ぶどうパン、じゃがいも、すりごま、米粉、かたくり粉、なたね油	こいくちしょうゆ、カレー粉、食塩、トマトケチャップ、マヨネーズ、洋風だし、水、麦みそ、麦茶	エネルギー 418kcal たんぱく質 21.5g 脂質 11.3g 炭水化物 63.2g 塩分 3.5g
5木	ごま豆腐うどん 小魚のかき揚げ きゅうりと蒸し鶏のサラダ すもも	◎栗ごはん ◎煮干し ◎ぶどう ◎麦茶	豚かたろース、調整豆腐、しらす干し、鶏ささみ、かたくりいわし	万能ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、たまねぎ、きゅうり、トマト、長ねぎ、しょうが、にほんすもも、ぶどう	うどん、ごま油、ねりごま、いりごま、米粉、かたくり粉、なたね油、砂糖、もち米、日本ぐり、はいが精米	麦みそ、こいくちしょうゆ、洋風だし、水、食塩、本みりん、麦茶	エネルギー 669kcal たんぱく質 24.5g 脂質 19.4g 炭水化物 105.9g 塩分 5.1g
6金	ごはん さばの梅煮 かぼちゃのそぼろあんかけ 切干大根のハリハリ和え 豆腐とねぎの味噌汁	◎ヨーグルトパン ◎煮干し ◎美生柑 ◎牛乳	さば、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、油揚げ、ヨーグルト、かたくりいわし、牛乳	梅干し、かぼちゃ、たまねぎ、切干しだいこん、にんじん、チンゲンサイ、スイートコーン、万能ねぎ、河内晩柑	はいが精米、砂糖、なたね油、かたくり粉、ごま油、いりごま、薄力粉	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、水、穀物酢、麦みそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 687kcal たんぱく質 27.0g 脂質 22.2g 炭水化物 102.4g 塩分 2.5g
7土	ブルコギ丼 キャベツの中華サラダ じゃがいも炒め 汁ビーフン	◎セサミスティック ◎煮干し ◎梨 ◎牛乳	豚かたろース、かたくりいわし、牛乳	りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、たまねぎ、しょうがおろし、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、万能ねぎ、チンゲンサイ、なし	はいが精米、ごま油、砂糖、いりごま、じゃがいも、なたね油、ビーフン、食パン、マーガリン	おろしにんにく、食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、水、洋風だし	エネルギー 501kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.9g 炭水化物 76.0g 塩分 2.0g
9月	キャロパン(天然酵母) チキンピカタ チンゲン菜の蒸し煮 シーフードサラダ ミネストローネスープ	◎梅だし汁ごはん ◎煮干し ◎バナナ ◎麦茶	鶏もも肉、卵、くるまえばい、ベーコン、かたくりいわし	チンゲンサイ、りょくとうもやし、わかめ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、梅干し、万能ねぎ、刻みりのり、バナナ	食パン、薄力粉、なたね油、砂糖、ごま油、マカロニ、じゃがいも、はいが精米	食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、洋風だし、かつおだし、麦茶	エネルギー 555kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.6g 炭水化物 81.9g 塩分 2.7g
10火	ごはん 白身魚のみみじ焼き 里芋とがんもの味噌煮 きゅうりともやしと磯和え 冬瓜のすまし汁	◎ビザトースト ◎煮干し ◎すもも ◎牛乳	メルルルサ、がんもどき、いんげんまめ、ツナ缶、ロースハム、ビザ用チーズ、かたくりいわし、牛乳	にんじん、きゅうり、もやし、刻みりのり、とうがん、しいたけ、万能ねぎ、ミニトマト、たまねぎ、青ピーマン、なす、にほんすもも	はいが精米、薄力粉、さといも、砂糖、食パン	マヨネーズ、麦みそ、本みりん、和風だし、水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 568kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.1g 炭水化物 79.8g 塩分 2.6g
11水	野菜タンメン 棒餃子 わかめのナムル ミニトマト	◎ニラ入りチヂミ ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎牛乳	豚もも肉、豚ひき肉、卵、かたくりいわし、牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、わかめ、もやし、ミニトマト、にら、キウイフルーツ	中華めん、なたね油、砂糖、はるさめ、ぎょうざの皮、ごま油、薄力粉、かたくり粉	食塩、こいくちしょうゆ、洋風だし、水、穀物酢	エネルギー 586kcal たんぱく質 26.9g 脂質 15.6g 炭水化物 92.6g 塩分 2.8g
12木	食パン(天然酵母) カレツ スバゲッティソテー ちくわときゅうりのごま和え きのこスープ	◎焼きおにぎり ◎煮干し ◎ぶどう ◎麦茶	豚かたろース、粉チーズ、焼き竹輪、かたくりいわし	キャベツ、青ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しいたけ、たまねぎ、まいたけ、ぶどう	食パン、薄力粉、パン粉、なたね油、食塩不使用バター、スバゲッティ、砂糖、すりごま、はいが精米	食塩、水、パセリ、こいくちしょうゆ、洋風だし、本みりん、麦みそ、麦茶	エネルギー 564kcal たんぱく質 23.9g 脂質 17.0g 炭水化物 84.5g 塩分 2.5g
13金	ごはん いわしの生巻焼き 切り干し大根と厚揚げの煮物 チンゲン菜と桜エビのお浸し なめこの味噌汁	◎レーズン蒸しパン ◎煮干し ◎美生柑 ◎牛乳	いわし、厚揚げ、さくらえび、スキムミルク、卵、牛乳、かたくりいわし	しょうが、切干しだいこん、にんじん、さやいんげん、しいたけ、チンゲンサイ、なめこ、長ねぎ、レーズン、河内晩柑	はいが精米、砂糖、なたね油、薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお、昆布だし、かつおだし、麦みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 607kcal たんぱく質 26.8g 脂質 18.3g 炭水化物 88.6g 塩分 2.1g
14土	ごはん しらす入り卵焼き じゃがいもとコーンのソーテー オーロラサラダ ミルクスープ	◎さつまいもの茶巾 ◎煮干し ◎梨 ◎麦茶	卵、牛乳、しらす干し、かたくりいわし	万能ねぎ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、トマト、スイートコーン、ぶなしめじ、チンゲンサイ、なし	はいが精米、なたね油、じゃがいも、とうもろこし玄穀、さつまいも、砂糖、いりごま	食塩、マヨネーズ、トマトケチャップ、洋風だし、麦茶	エネルギー 525kcal たんぱく質 16.2g 脂質 10.9g 炭水化物 99.3g 塩分 1.4g
16月	ごはん 豚肉と秋野菜炒め 焼きさつまい グリーンアスパラのサラダ はんぺんとえのきのすまし汁	◎ツナマトースト ◎煮干し ◎バナナ ◎牛乳	豚かた肉、さくらえび、はんぺん、油揚げ、ツナ缶、かたくりいわし、牛乳	ごぼう、ぶなしめじ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しいたけ、チンゲンサイ、アスパラガス、キャベツ、えのきたけ、バナナ	はいが精米、かたくり粉、なたね油、はちみつ、さつまいも、砂糖、食パン	こいくちしょうゆ、ウスターソース、水、洋風だし、食塩、本みりん、こいくちしょうゆ	エネルギー 682kcal たんぱく質 29.0g 脂質 23.3g 炭水化物 96.6g 塩分 2.6g
17火	鶏塩うどん 焼きししゃも おぐらの磯和え なすの天ぷら	◎フルーツポンチ ◎煮干し ◎すもも ◎牛乳	鶏もも肉、ししゃも、かたくりいわし、牛乳	チンゲンサイ、にんじん、まいたけ、万能ねぎ、にんにく、オクラ、焼きのり、なす、みかん缶、バナナ、にほんすもも	うどん、ごま油、砂糖、薄力粉、なたね油、白玉粉	水、洋風だし、食塩、本みりん、こいくちしょうゆ	エネルギー 503kcal たんぱく質 24.5g 脂質 18.7g 炭水化物 66.3g 塩分 3.5g
18水	ぶどう食パン(天然酵母) チキンハンバーグ さつまいものマヨネーズ和え 空芯菜とベーコン炒め クリームコーンスープ	◎お月見団子 ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎麦茶	鶏ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、あずき、かたくりいわし	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、くしんさい、なす、にんにく、コーン缶、キウイフルーツ	ぶどうパン、パン粉、なたね油、さつまいも、ごま油、白玉粉、砂糖	食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、洋風だし、かつお、昆布だし、水、麦茶	エネルギー 506kcal たんぱく質 20.0g 脂質 13.8g 炭水化物 82.7g 塩分 1.9g
19木	お赤飯 野菜の鶏つくね焼き かぼちゃの煮物 えだまめひじきサラダ じゃがいもとたまねぎの味噌汁	◎梨のパウンドケーキ ◎煮干し ◎ぶどう ◎牛乳	あずき、鶏ひき肉、木綿豆腐、いんげんまめ、牛乳、卵、かたくりいわし	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、干しひじき、えだまめ、かぶの葉、なし、ぶどう	はいが精米、もち米、いりごま、かたくり粉、砂糖、じゃがいも、薄力粉、食塩不使用バター	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、水、かつおだし、マヨネーズ、麦みそ、ベーキングパウダー、紅茶	エネルギー 687kcal たんぱく質 26.2g 脂質 20.0g 炭水化物 109.3g 塩分 2.9g

20	金	ごはん さばの味噌煮 チャプチェ トマトとオクラのねばねば和え 豆腐のすまし汁	◎米粉のきな粉蒸しパン ◎煮干し ◎美生柑 ◎牛乳	さば、木綿豆腐、きな粉、調製豆乳、かたくちいわし、牛乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、トマト、わかめ、えのきたけ、万能ねぎ、河内晩柑	はいが精米、砂糖、はるさめ、ごま油、いりごま、米粉、なたね油	麦みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー、甘納豆	エネルギー 584kcal たんぱく質 23.6g 脂質 17.0g 炭水化物 90.7g 塩分 1.7g
21	土	キャロパン(天然酵母) じゃがいものチーズ焼き しめじとエリンギの和え物 キウイフルーツ ウインナーと野菜のスープ	◎たらこおにぎり ◎煮干し ◎梨 ◎牛乳	豚ひき肉、ピザ用チーズ、しらす干し、ウインナーソーセージ、たらこ、かたくちいわし、牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、エリンギ、ぶなしめじ、キウイフルーツ、キャベツ、スイートコーン、焼きのり、なし	食パン、じゃがいも、なたね油、ごま油、砂糖、はいが精米	食塩、こいくちしょうゆ、洋風だし	エネルギー 587kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.6g 炭水化物 86.2g 塩分 2.9g
23	月	ハヤシライス フルーツヨーグルト ピーマンとツナの和え物 アスパラとコーンのスープ	◎おからとバナナのドーナツ ◎煮干し ◎ぶどう ◎牛乳	牛もも肉、ヨーグルト、ツナ缶、おから、調製豆乳、かたくちいわし、牛乳	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、バナナ、みかん缶、黄桃缶、青ピーマン、アスパラガス、スイートコーン、ぶどう	はいが精米、なたね油、米粉、砂糖	水、フイヨン、トマトケチャップ、ウスターソース、はちみつ、食塩、赤ワイン、こいくちしょうゆ、コンソメ、ベーキングパウダー	エネルギー 577kcal たんぱく質 22.7g 脂質 15.1g 炭水化物 94.7g 塩分 1.8g
24	火	食パン(天然酵母) じゃがいものチーズ焼き ズッキーニのフリッター にんじんしりしり モロヘイヤのスープ	◎おからチーズおにぎり ◎煮干し ◎ずもも ◎麦茶	豚もも肉、牛乳、ツナ缶、ピザ用チーズ、かつお節、かたくちいわし	たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、モロヘイヤ、えのきたけ、長ねぎ、にんじんずもも	食パン、なたね油、薄力粉、はいが精米	食塩、トマトケチャップ、中濃ソース、カレー粉、洋風だし、こいくちしょうゆ、麦茶	エネルギー 522kcal たんぱく質 23.4g 脂質 15.4g 炭水化物 77.3g 塩分 2.4g
25	水	きのこスパゲッティ チンゲン菜のソテー えだまめひじきサラダ りんご レタススープ	◎和スコーン ◎煮干し ◎洋梨 ◎麦茶	豚ひき肉、大豆、ベーコン、かたくちいわし	ほんしめじ、マッシュルーム、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、干しひじき、えだまめ、りんご、レタス、万能ねぎ、洋なし	スパゲッティ、なたね油、砂糖、薄力粉、強力粉	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつおだし、マヨネーズ、洋風だし、ベーキングパウダー、水、麦茶	エネルギー 564kcal たんぱく質 21.7g 脂質 19.0g 炭水化物 85.9g 塩分 2.4g
26	木	干し芋パン(天然酵母) ポークチャップ 白身魚の柚味噌焼き 厚揚げの甘酢あん キャベツのりおろし おくらとたまごのすまし汁	◎いなり寿司 ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎牛乳	メルルーサ、厚揚げ、卵、油揚げ、かたくちいわし、牛乳	ゆず、たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、ぶなしめじ、焼きのり、オクラ、にんじん、キウイフルーツ	食パン、砂糖、なたね油、かたくち粉、はいが精米、いりごま	麦みそ、本みりん、水、かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢	エネルギー 555kcal たんぱく質 28.4g 脂質 17.5g 炭水化物 77.3g 塩分 3.2g
27	金	ごはん 豆腐入り松風焼き ごぼうサラダ なすのじゃこ炒め さつま汁	◎ショートブレッド ◎煮干し ◎バナナ ◎牛乳	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、しらす干し、豚もも肉、かたくちいわし	たまねぎ、長ねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん、スイートコーン、なす、だいこん、バナナ	はいが精米、パン粉、いりごま、砂糖、なたね油、すりごま、さつまいも、振こんにゃく、薄力粉、食塩不使用バター	麦みそ、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし	エネルギー 697kcal たんぱく質 26.5g 脂質 22.5g 炭水化物 105.3g 塩分 2.1g
28	土	三色丼 じゃがいも炒め トマトのおかか和え かぼちゃの味噌汁	◎じゃこマヨトースト ◎煮干し ◎美生柑 ◎牛乳	豚ひき肉、削り節、いんげんまめ、しらす、かたくちいわし、牛乳	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、青ピーマン、トマト、かぼちゃ、長ねぎ、あおさ、河内晩柑	はいが精米、砂糖、いりごま、じゃがいも、なたね油、食パン、すりごま	食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、麦みそ、マヨネーズ	エネルギー 592kcal たんぱく質 21.5g 脂質 24.9g 炭水化物 80.5g 塩分 2.8g
30	月	ごはん さんまの塩焼き 卵の花炒り 三色お浸し おふの味噌汁	◎スイートポテト ◎煮干し ◎バナナ ◎牛乳	さんま、おから、牛乳、かたくちいわし	にんじん、長ねぎ、しいたけ、チンゲンサイ、りよくとうもろやし、たまねぎ、カットわかめ、バナナ	はいが精米、なたね油、砂糖、釜焼きふ、さつまいも、有塩バター	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、麦みそ、かつお・昆布だし	エネルギー 583kcal たんぱく質 21.0g 脂質 19.4g 炭水化物 88.9g 塩分 2.1g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です