

令和6年 9月

幼児予定献立表

西町星の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 月	パリパリ春巻き丼 中華スープ フルーツミルクかん	七分米／緑豆はるさめ／ごま油／砂糖／ワントンの皮／サラダ油／ごま／小麦粉	豚ひき肉／木綿豆腐／乾燥わかめ／調製豆乳／スキムミルク／牛乳	白ねぎ／ピーマン／赤ピーマン／にんじん／えのきたけ／にんにく／みかん缶詰／レーズン	牛乳 レーズン入りスコーン	18 水	麦ご飯 星の子レバニラ炒め 中華ピクルス 中華風クリームスープ	七分米／押麦／片栗粉／砂糖／サラダ油／ごま油／食パン／マヨネーズ／ごま(乾)	豚レバー(生)／牛乳／しらす干し／あおのり(素干し)	しょうが／にんにく／もやし／にんにく／きゅうり／だいこん／クリームコーン缶／玉葱	牛乳 カルシウムラスク
3 火	麦ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 キャベツの味噌汁 すまし汁(わかめ・大根)	七分米／押麦／じゃがいも／しらたき／砂糖／サラダ油／マヨネーズ／切麩／有塩バター／グラニュー糖	高野豆腐／鶏むね(皮付、生)／焼き竹輪／味噌／乾燥わかめ／花鰓／りしりこんぶ(素干し)／牛乳	にんじん／いんげん／キャベツ／大根／グリーンピース	牛乳 ココアお麩ラスク	19 木	ジョロフライス 鶏肉のカレー焼き 豆腐と野菜のスープ バナナ	七分米／マヨネーズ／ホットケーキミックス／サラダ油／砂糖／粉糖	鶏むね(皮付、生)／木綿豆腐／牛乳／スキムミルク／牛乳／調製豆乳／クリーム(乳脂肪)	しょうが／にんにく／玉葱／ピーマン／にんじん／トマト缶ホール／キャベツ／バナナ／りんご／レモン汁	牛乳 誕生日ケーキ
4 水	麦ご飯 タンドリーチキン 三種の温野菜 コンソメスープ	七分米／押麦／じゃがいも／マカロニ(乾)／砂糖	鶏むね(皮付、生)／プレーンヨーグルト／牛乳／きな粉	にんにく／しょうが／ブロッコリー／にんじん／小松菜／エリンギ(生)	牛乳 マカロニきな粉	20 金	中華丼 春雨サラダ 中華スープ	七分米／ごま油／砂糖／片栗粉／普通はるさめ(乾)／ごま	豚大型もも(脂身付、生)／木綿豆腐／乾燥わかめ／牛乳／きな粉	しょうが／にんにく／にんじん／玉葱／白菜／もやし／小松菜／グリーンピース／キャベツ／きゅうり／白ねぎ／バナナ	牛乳 安宿川バナナ
5 木	麦ご飯 ししやもフライ ごま和え 味噌汁(小松菜・厚揚げ)	七分米／押麦／小麦粉／パン粉／サラダ油／ごま(ねり)／砂糖／蒸し中華めん	ししやも／スキムミルク／あおのり(素干し)／生揚げ／味噌／豚大型もも(脂身付、生)／花鰓	キャベツ／にんじん／もやし／小松菜／玉葱／ピーマン	麦茶 やきそば	21 土	ハヤシライス バナナ	七分米／サラダ油	豚大型もも(脂身付、生)／スキムミルク／牛乳	玉葱／にんじん／グリーンピース／バナナ	牛乳 お菓子
6 金	豚肉とキャベツのうどん かぼちゃの煮物 ブルー	うどん(ゆで)／砂糖／七分米	豚大型もも(脂身付、生)／牛乳／ウィンナー／スキムミルク	キャベツ／スイートコーン缶／かぼちゃ／ブルー(乾)／スイートコーン缶(凍)／冷凍、茹)／玉葱	牛乳 ミルクリソット	24 火	麦ご飯 とりつくね焼き 切干大根の甘酢和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	七分米／押麦／片栗粉／サラダ油／砂糖／ごま／ホットケーキミックス	木綿豆腐／鶏ひき肉(生)／スキムミルク／油揚げ／味噌／牛乳	玉葱／にんじん／切干大根／もやし／きゅうり／しょうが／キャベツ	牛乳 ココア蒸しパン
7 土	ボークカレー バナナヨーグルト	七分米／サラダ油／じゃがいも／砂糖	豚大型もも(脂身付、生)／プレーンヨーグルト／牛乳	にんにく／しょうが／玉葱／にんじん／バナナ	牛乳 お菓子	25 水	麦ご飯 高野豆腐の印籠煮 野菜の磯香和え 雲片汁	七分米／押麦／片栗粉／砂糖／ごま／ごま油／小麦粉／じゃがいも／サラダ油／パン粉	高野豆腐／鶏ひき肉／木綿豆腐／焼きのり／牛乳／スキムミルク	しょうが／キャベツ／小松菜／にんじん／ごぼう／大根／ぶなしめじ／白ねぎ	牛乳 ポテトフライ
9 月	麦ご飯 切干大根の青椒肉絲 中華きゅうり 豆腐とチゲソウのスープ	七分米／押麦／ごま油／片栗粉／砂糖	豚大型もも(脂身付、生)／木綿豆腐／牛乳／調製豆乳／クリーム(乳脂肪)／スキムミルク	切干大根／しょうが／ピーマン／赤ピーマン／エリンギ(生)／きゅうり／スイートコーン缶(凍、冷凍)／チンゲンサイ	牛乳 ココアプリン	26 木	ハヤシライス じゃが芋とキャベツの フレンチサラダ ブルー	七分米／押麦／サラダ油／じゃがいも／砂糖	豚大型もも(脂身付、生)／スキムミルク／豚ベーコン／プレーンヨーグルト／クリーム(乳脂肪)	玉葱／にんじん／トマトホール／グリーンピース／キャベツ／スイートコーン缶／ブルー(乾)／いちごジャム	麦茶 いちごのフルーツ
10 火	ミートソーススパゲティ 鉄骨サラダ キャベツスープ	スパゲティ(乾)／サラダ油／小麦粉／砂糖／マヨネーズ／ごま油／じゃがいも／七分米	豚ひき肉／干ひじき／大豆／鶏むね(皮付、生)／油揚げ(油抜き、ゆで)	しょうが／にんにく／玉葱／にんじん／セロリ／トマト缶ホール／グリーンピース／もやし／きゅうり／スイートコーン缶／キャベツ／小松菜	麦茶 こぎつねおにぎり	27 金	麦ご飯 焼き魚(鯖) 五目豆 味噌汁(小松菜・厚揚げ) オレンジ	七分米／押麦／サラダ油／じゃがいも／しらたき／砂糖／さつまいも	まさば(生)／大豆／まこんぶ／生揚げ／味噌／普通牛乳／プロセスチーズ	しょうが／にんじん／いんげん／小松菜／パプリカ	牛乳 ふかしいも チーズ
11 水	具沢山マーボー豆腐丼 小松菜のマヨ和え 春雨スープ オレンジ	七分米／砂糖／片栗粉／ごま油／マヨネーズ／サラダ油／緑豆はるさめ／小麦粉	豚ひき肉／木綿豆腐／味噌／牛乳／きな粉	しょうが／にんにく／白ねぎ／にんじん／えのきたけ／にら／小松菜／もやし／パプリカ	牛乳 きなこちんすこう	28 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ブルー	七分米／砂糖／片栗粉／ごま油／ごま	豚ひき肉／木綿豆腐／味噌／乾燥わかめ／牛乳	しょうが／にんにく／白ねぎ／にら／小松菜／ブルー(乾)	牛乳 お菓子
12 木	麦ご飯 鯉のちゃんちゃん焼き きゅうりの甘酢漬 すまし汁(わかめ・大根)	七分米／押麦／ごま油／砂糖／じゃがいも／片栗粉／マヨネーズ	鯉／味噌／乾燥わかめ／花鰓／りしりこんぶ(素干し)／牛乳／スキムミルク／あおのり(素干し)	キャベツ／もやし／玉葱／にんじん／ぶなしめじ／きゅうり／だいこん／スイートコーン缶	牛乳 じゃがまるくん	30 月	麦ご飯 塩麹の和風ミートロフ コールスロー 味噌汁(大根・油揚げ)	七分米／押麦／パン粉／砂糖／マヨネーズ／片栗粉	豚ひき肉／木綿豆腐／干ひじき／スキムミルク／油揚げ／味噌／牛乳／牛乳／調製豆乳／きな粉	玉葱／にんじん／スイートコーン缶／グリーンピース／キャベツ／大根	牛乳 ココアくずもち
13 金	豆まめカレーライス 小松菜とコーンのサラダ バナナヨーグルト	七分米／押麦／サラダ油／砂糖／クラッカー	豚ひき肉／大豆／木綿豆腐／プレーンヨーグルト／牛乳／粉寒天	にんにく／玉葱／にんじん／トマト缶ホール／小松菜／スイートコーン缶(凍)／バナナ／レモン汁／りんご(濃縮還元ジュース)	牛乳 りんごゼリー クラッカー						
14 土	豚丼 味噌汁(切麩・わかめ) オレンジ	七分米／サラダ油／しらたき／砂糖／切麩	豚大型もも(脂身付、生)／乾燥わかめ／味噌／牛乳	にんにく／玉葱／いんげん／パプリカ	牛乳 お菓子						
17 火	麦ご飯 ジャガイモのひき肉炒め マカロニサラダ すまし汁(にら・えのき)	七分米／押麦／じゃがいも／サラダ油／砂糖／片栗粉／マカロニ(乾)／マヨネーズ／さつまいも／有塩バター／ごま	豚ひき肉／米みそ(淡色辛みそ)／ツナ缶／牛乳／豆乳	赤ピーマン／キャベツ／しょうが／グリーンピース／きゅうり／にんじん／玉葱／レモン汁／にら／えのきたけ	牛乳 お月見スイートポテト						

《人気メニューのレシピのご紹介♪》

**<カルシウムラスク 4人分>**  
**食パン 4枚** ①しらす干し、すりごま、あおのり、マヨネーズをよく混ぜ  
**しらす干し 20g** 食パンに均一にぬる。  
**白すりごま 大さじ1** ②オーブントースターでカリッと焦げ目がつくまで焼く。  
**青のり 少々** ③一口大に切って盛り付ける。  
**マヨネーズ 大さじ3**

- ・ 補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)
- ・ 乳児は午前のおやつに牛乳がです。
- ・ 材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。
- ・ 土曜の午後おやつは、せんべい、ビスケット、クラッカーのいずれかを提供します。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児 (1.2歳)	456	20.2	14.3	319	1.4
幼児 (3.4.5歳)	513	20.8	15.1	243	1.5