

令和6年9月

献立表

保育園コスモ・アレー

日/曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ
2・ 16 ・30 月	オムライス(デミグラスソース) 小松菜のコンソメスープ ブロッコリーとトマトの和風サラダ	バナナ 米、干しとうめ ん、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、 卵、鶏ささみ、牛 肉、すりごま	バナナ、にんじん、ブ ロccoli、たまねぎ、ト マト、チンゲンサイ、こ まつな、しめじ、しいた け、とうもろこし、なが ねぎ、にんにく	ハヤシルウ、ケ チャップ、コンソ メ、しょうゆ、鳥 がらだし汁、酢、 食塩	牛乳 乾パン 牛乳 鶏白湯にゆうめん
3・17 火	いちごジャムサンド かぶのスープ タンドリーチキン ポテトサラダ	オレンジ 食パン、米、 じゃがいも、小 麦粉、砂糖、マ ヨネーズ、油	牛乳(低脂肪)、 豚もも肉、ヨー グルト、油揚げ、豚 ひき肉	オレンジ、にんじん、た まねぎ、キャベツ、か ぶ、いちごジャム、か ぶの葉、しめじ、しいた け、きゅうり、とうもろこ し、いんげん、にんにく	しょうゆ、ケ チャップ、コンソ メ、カレー粉、食 塩、かつお・昆 布だし汁	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 五目おにぎり
4・18 水	ごはん だいこんのみそ汁 たらのブニュエロス(スペイン) 冷しゃぶサラダ	グレープフルーツ 米、小麦粉、 じゃがいも、 油、パン粉、砂 糖	牛乳(低脂肪)、 豚肉、たら、卵、 油揚げ、すりご ま、かつお節	グレープフルーツ、 キャベツ、緑豆もやし、 にんじん、ほうれんそ う、だいこん、たまね ぎ、きゅうり、ながねぎ、 あおのり、パセリ	かつお・昆布だ し汁、中濃ソー ス、しょうゆ、酢、 食塩、ほんだし	牛乳 にんじんスティック 牛乳 お好み焼き
5・19 木	冷やし担々うどん 野菜厚焼き玉子 かぶの千枚漬け	バナナ 食パン、干しう どん、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、 豚ひき肉、卵、 白みそ、とろける チーズ、しらす 干し、すりごま	バナナ、かぶ、チンゲ ンサイ、たまねぎ、トマ ト、しいたけ、みつば、 あおのりにんじん、万 能ねぎ、にんにく	かつお・昆布だ し汁、みりん、 しょうゆ、酢、食 塩、鳥がらだ し汁	牛乳 さつまいも 牛乳 しらすチーズトースト
6・20 金	根菜ドライカレー チンゲン菜のスープ きゅうりのはりはり漬け 豆苗の春雨中華サラダ	オレンジ 米、さといも、 油、小麦粉、砂 糖、マヨネー ズ、はるさめ、 ごま油	牛乳(低脂肪)、 鶏ひき肉、卵、 無塩バター	オレンジ、きゅうり、緑 豆もやし、にんじん、だ いこん、たまねぎ、れ んこん、とうもろこし、チ ンゲンサイ、ごぼう、さ やえんどう、しょうが	鳥がらだし汁、 カレールウ、酢、 しょうゆ、みりん、 食塩	牛乳 フランスパン 牛乳 さといもドーナツ
7・21 土	鶏の照り焼き丼 なすのみそ汁 にんじんしりしり こまつなのごま和え	さつまいも、 米、油、小麦 粉、砂糖、ごま 油	牛乳(低脂肪)、 鶏もも肉、油揚 げ、白みそ、ツナ 水煮缶、すりごま	こまつな、にんじん、な す、干しいたけ、たま ねぎ、とうもろこし、さや えんどう、しょうが、焼き のり	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、 みりん	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 ふかしいも
9・ 23 月	なめたけごはん みつばのすまし汁 さばソテーカポナータソース さといもと厚揚げのそぼろ煮	グレープフルーツ 米、焼きそばめ ん、さといも、 油、小麦粉、砂 糖、片栗粉、焼 ふ	牛乳(低脂肪)、さ ば、生揚げ、鶏 ひき肉、豚肉、 白みそ、干しえ び、かつお節	グレープフルーツ、た まねぎ、にんじん、えの きたけ、ホールトマト缶 詰、なす、トマト、みつ ば、さやえんどう、にん にく	かつお・昆布だ し汁、ケチャッ プ、しょうゆ、コン ソメ、食塩	牛乳 にんじんスティック 牛乳 エビ塩焼きそば
10・24 火	バターロール コーンスープ 甘みそハンバーグ かぼちゃとさつまいものサラダ	バナナ 米、さつまい も、マヨネー ズ、パン粉、砂 糖、油、バター ロール	牛乳(低脂肪)、 豚ひき肉、牛ひ き肉、白みそ	バナナ、たまねぎ、とう もろこし、かぼちゃ、し めじ、しいたけ、ねぎ、 にんじん、さやえんどう、 こまつな、切り干し だいこん、パセリ	しょうゆ、コンソ メ、食塩、かつ お・昆布だし汁	牛乳 乾パン 牛乳 切干大根としいたけの ちらし寿司
11・25 水	ごはん こまつなのすまし汁 チキン南蛮 根菜のきんぴら	オレンジ 小麦粉、米、 油、砂糖、マヨ ネーズ、片栗 粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、 鶏もも肉、卵、豚 肉、無塩バター	オレンジ、だいこん、に んじん、きゅうり、いん げん、こまつな、ごぼ う、ながねぎ、えのきた け、しめじ、パセリ	しょうゆ、酢、食 塩、かつお・昆 布だし汁	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 バウムクーヘン(ドイツ)
12・26 木	なすミートスパゲティ たまごスープ かぶの和風サラダ	バナナ 米、スパゲ ティ、油、砂 糖、片栗粉	牛乳(低脂肪)、 豚ひき肉、卵、と ろけるチーズ、 すりごま	バナナ、かぶ、たまね ぎ、にんじん、きゅうり、 なす、トマト、とうもろこ し、かぶ・葉、干しい たけ、かいわれだいこ ん、えだまめ、にんに く、わかめ	ケチャップ、コン ソメ、食塩、酢、 しょうゆ、カレー 粉	牛乳 乾パン 牛乳 焼きカレーおにぎり
13・27 金	栗ごはん 豆腐とほうれんそうのみそ汁 鮭の夕焼け焼き 筑前煮	グレープフルーツ 米、さといも、 強力粉、小麦 粉、マヨネー ズ、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、さ け、絹ごし豆腐、 鶏もも肉、こしあ ん、無塩バ ター、卵、白み そ、すりごま	グレープフルーツ、に んじん、たまねぎ、しい たけ、ほうれんそう、ご ぼう、えのきたけ、いん げん、くり	しょうゆ、ドライ イースト、みり ん、食塩、かつ お・昆布だし汁	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 あんバター入り 渦巻きパン
14・28 土	ビビンバ丼 じゃがいものみそ汁 きゅうりとわかめの酢の物	米、小麦粉、 じゃがいも、砂 糖、油	牛乳(低脂肪)、 豚肉、白みそ、 すりごま	きゅうり、もやし、にんじ ん、とうもろこし、たまね ぎ、いんげん、わかめ	しょうゆ、酢、み りん、食塩、かつ お・昆布だし汁	牛乳 乾パン 牛乳 にんじんのパンケーキ

平均栄養給与量 551 kcal

*材料の都合により献立内容を変更する場合があります。
*お誕生会の午後のおやつは、バースディケーキへ変更になります。