

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・ <b>16</b> ・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、ブロッコリー、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・ <b>23</b> 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	びびんババ井 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。