



令和6年

# ～給食献立表～

※主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみ提供になります。

※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。

献立は都合により変更になることがあります。

※9月27日(金)は誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅からの白米の持ち込みはなりません。

令和6年

三歳未満児

三歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分
1	日	休園日								
2	月	ハンバーグ マーマレードソース シルバーサラダ ブロッコリー(青じそ) すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) オレンジ	牛乳 きなこマカロニ	・ぶたひき肉・ロースハム ・煮干し・普通牛乳・きな粉 ・豆乳クリーム	・パン粉・緑豆春雨・マヨドレ ・和風ドレッシング・花麩 ・精白米・マカロニ ・三温糖	・たまねぎ・マーマレード・オレンジ ・きゅうり・ブロッコリー・えのきたけ ・長ねぎ・にんじん	452kcal 19.2g	17.4g 1.3g	420kcal 20.0g	21.3g 1.6g
3	火	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草と人参の白和え みそ汁(もやし、人参、ねぎ) バナナ	フルーチェ(オレンジ添え)	・鶏もも・木綿豆腐・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・三温糖・精白米	・たまねぎ・しょうが・ほうれん草 ・だいずもやし・長ねぎ・バナナ ・オレンジ・にんじん	409kcal 16.1g	11.8g 1.4g	367kcal 16.0g	14.3g 1.7g
4	水	焼肉炒め ひじきサラダ みそ汁(なす、玉ねぎ、人参、葱) オレンジ	きつねうどん	・ぶたもも・ぶたばら ・煮干し・甘みそ・油揚げ ・ロースハム	・なたね油・マヨドレ・精白米 ・うどん・三温糖	・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・乾ひじき・キャベツ・にんじん ・なす・長ねぎ・オレンジ ・たまねぎ・コーン缶詰	431kcal 15.2g	15.3g 3.0g	393kcal 15.0g	18.7g 3.7g
5	木	かぼちゃ天ぷら 照り焼きチキン トマトサラダ すまし汁(五色麩、えのき、人参、三つ葉) バナナ	牛乳 ちくわとツナコーントースト	・若鶏もも・ロースハム・煮干し ・普通牛乳・焼き竹輪 ・まぐろ油漬缶詰	・天ぷら粉・なたね油 ・五色麩・マヨドレ ・精白米・食パン	・くりかぼちゃ・しょうが・にんにく ・たまねぎ・パセリ・にんじん・えのきたけ ・糸みつば・バナナ・コーン缶詰粒 ・トマト	593kcal 21.3g	25.5g 2.1g	597kcal 22.6g	31.4g 2.6g
6	金	鮭のキャロットソース焼き マカロニケチャップ炒め 水菜ゆかり和え みそ汁(じゃが芋、人参、玉ねぎ、葱) オレンジ	お茶 鶏五目おにぎり	・さけ・ウインナーソーセージ ・煮干し・甘みそ・鶏もも ・油揚げ	・マヨドレ・マカロニ ・三温糖・なたね油 ・精白米・じゃが芋	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン ・みずな・長ねぎ・オレンジ ・ごぼう・ぶなしめじ	475kcal 21.8g	13.5g 1.1g	448kcal 23.2g	16.4g 1.3g
7	土	生揚げカレー炒め れんこんサラダ トマト みそ汁(玉ねぎ、人参、しめじ、葱) バナナ	お茶 きな粉蒸しパン	・ぶたひき肉・生揚げ ・煮干し・甘みそ・きな粉・豆乳 ・ロースハム	・なたね油・三温糖・マヨドレ ・精白米・米粉・薄力粉・ごま	・たまねぎ・ぶなしめじ・れんこん ・きゅうり・トマト・長ねぎ・バナナ ・にんじん	494kcal 16.3g	12.2g 1.4g	473kcal 16.3g	14.8g 1.7g
8	日	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
9	月	ドライカレー キャベツサラダ(和ドレマヨ) さつま芋サラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	・ぶたひき肉・普通牛乳 ・クリームチーズ	・なたね油・和風ドレッシング ・マヨドレ・さつまいも・精白米 ・スナッククラッカー・三温糖	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・りんご・オレンジ・いちごジャム ・キャベツ	486kcal 14.1g	22.8g 2.1g	462kcal 13.6g	28.1g 2.6g
10	火	生揚げひき肉炒め 大根と水菜梅風味サラダ みそ汁(玉ねぎ、油揚げ、人参、葱) バナナ	ソファール元気 ウエハース	・ぶたひき肉・生揚げ・油揚げ ・煮干し・甘みそ・ヨーグルト	・片栗粉・三温糖・マヨドレ ・ウエハース	・こねぎ・だいこん・みずな・梅干し調味漬 ・たまねぎ・にんじん・長ねぎ・バナナ	405kcal 14.6g	12.6g 0.8g	361kcal 14.1g	15.4g 1.0g
11	水	赤魚の煮付け ささきともやし中華和え ごぼうの甘辛 みそ汁(豆腐、なめこ、葱) オレンジ	牛乳 ポロネーゼ	・あかうお・若鶏ささ身 ・煮干し・甘みそ・普通牛乳 ・ぶたひき肉・豆乳 ・木綿豆腐	・三温糖・ごま・片栗粉 ・大豆油・スパゲティ ・オリーブ油・精白米	・しょうが・りよくとうもやし・きゅうり ・ごぼう・なめこ・長ねぎ・オレンジ ・トマトペースト・にんにく ・たまねぎ	480kcal 23.5g	13.6g 1.8g	455kcal 25.3g	16.6g 2.2g
12	木	うめ納豆 鶏の葱塩レモンだれ ブロッコリーツナサラダ すまし汁(五色麩、人参、えのき、葱) バナナ	お茶 ゆかりおにぎり	・納豆・若鶏もも ・煮干し ・まぐろ油漬缶詰	・三温糖・和風ドレッシング ・ごま油・五色麩・精白米 ・いりごま	・はくさい・ほうれん草・長ねぎ ・レモン果汁・ブロッコリー・にんじん ・えのきたけ・バナナ・梅干し	467kcal 20.6g	11.2g 3.4g	439kcal 21.7g	13.6g 4.3g
13	金	チャプチェ にんじんごま和え やみつき胡瓜 みそ汁(キャベツ、人参、葱) オレンジ	牛乳 蒸しパン	・ぶたひき肉・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・豆乳	・緑豆春雨・なたね油・三温糖 ・ごま油・ごま・精白米 ・ホットケーキミックス	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン ・しょうが・にんにく・きゅうり・長ねぎ ・キャベツ・オレンジ ・ぶなしめじ	444kcal 13.9g	14.6g 1.1g	410kcal 13.3g	17.9g 1.4g
14	土	ポークケチャップ ほうれん草とツナコーンサラダ すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) バナナ	お茶 さつま芋クッキー	・ぶたもも・ぶたばら ・煮干し・鶏卵 ・まぐろ油漬缶詰	・三温糖・ごま油・花麩 ・さつまいも・薄力粉 ・ごま・無塩バター	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん・コーン缶詰粒・えのきたけ ・長ねぎ・バナナ・ほうれん草	573kcal 15.6g	21.2g 1.1g	571kcal 15.4g	26.1g 1.4g
15	日	山車パレード								
16	月	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g

日	曜	食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
17	火	鱈のカレーパン粉焼き かぼちゃサラダ ブロッコリー(青じそ) すまし汁(五色麩、えのき、人参、三つ葉) オレンジ	牛乳 ふわふわお月見ドーナツ	・たら・ロースハム ・煮干し・普通牛乳 ・豆乳・きな粉 ・絹ごし豆腐	・パン粉・マヨドレ・オリーブ油 ・和風ドレッシング・五色麩 ・精白米・ホットケーキミックス ・白玉粉・なたね油・三温糖 ・薄力粉	・たまねぎ・かぼちゃ・きゅうり ・にんじん・えのきたけ・糸みつば ・ブロッコリー・オレンジ	532kcal 20.5g	23.8g 1.5g	665kcal 25.6g	29.7g 1.9g
18	水	焼き鳥 さつまいもの甘煮 なます みそ汁(あおさ、豆腐、葱) バナナ	牛乳 焼きそば	・鶏もも・木綿豆腐・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・豚ひき肉	・三温糖・さつまいも・精白米 ・中華めん	・長ねぎ・だいこん・にんじん・あおさ ・バナナ・キャベツ・だいずもやし ・たまねぎ ・青ピーマン	453kcal 17.8g	12.7g 1.2g	422kcal 18.2g	15.5g 1.4g
19	木	肉団子の甘酢あんかけ 小松菜の煮びたし みそ汁(若布、豆腐、葱、人参) オレンジ	お茶 おいなりさん	・おから・ぶたひき肉・油揚げ ・木綿豆腐・煮干し・甘みそ	・大豆油・片栗粉・ごま ・三温糖・精白米	・たまねぎ・にんじん・しょうが・こまつな ・えのきたけ・長ねぎ・塩わかめ・オレンジ	461kcal 17.7g	18.7g 1.0g	432kcal 18.0g	23.0g 1.3g
20	金	～日本の郷土料理 青森～ せんべい汁 十和田バラ焼き風炒め 大根と胡瓜ごまみそマヨサラダ バナナ	青森りんごジュース入り りんごゼリー ハッピーターン	・若鶏もも・ぶたもも ・甘みそ・ゼラチン ・ぶたばら	・せんべい・しらたき・むぎごま ・マヨドレ・精白米 ・甘辛せんべい	・にんじん・ごぼう・長ねぎ・はくさい ・たまねぎ・しょうが・りんご・だいこん ・きゅうり・バナナ・りんごジュース	392kcal 12.7g	8.9g 1.5g	345kcal 11.9g	10.8g 1.8g
21	土	肉丼 ブロッコリーのおかか和え かぼちゃの甘煮 みそ汁(葱、油揚げ、玉ねぎ、若布) バナナ	牛乳 みたらし団子	・ぶたもも・かつお節・油揚げ ・煮干し・甘みそ・普通牛乳 ・絹ごし豆腐	・しらたき・なたね油・三温糖 ・白玉粉・片栗粉	・たまねぎ・にんじん・生しいたけ ・ブロッコリー・くりかぼちゃ・長ねぎ ・塩わかめ・バナナ ・青ピーマン	450kcal 20.4g	10.6g 1.4g	418kcal 21.4g	12.9g 1.7g
22	日	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
23	月	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
24	火	すき焼き風煮 梅香る鯖焼き 刻み昆布のにつけ オレンジ	お茶 わかめおにぎり	・ぶたもも・木綿豆腐・さば ・油揚げ	・しらたき・板ふ・三温糖 ・精白米・なたね油	・はくさい・にんじん・長ねぎ・えのきたけ ・うめ・刻み昆布・ごぼう・オレンジ ・わかめ	415kcal 20.8g	11.9g 2.2g	374kcal 21.9g	14.5g 2.7g
25	水	麻婆豆腐 鶏チャーシュー 人参糸こんにゃく炒め 若布スープ バナナ	そうめん	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・若鶏もも・蒸しかまぼこ ・甘みそ	・片栗粉・ごま油・三温糖 ・なたね油・ごま・精白米 ・しらたき・そうめん	・にんじん・長ねぎ・乾しいたけ ・しょうが・にんにく・塩わかめ ・バナナ・ほうれんそう ・たけのこ水煮	466kcal 17.9g	8.7g 3.7g	438kcal 18.3g	10.5g 4.6g
26	木	よしやれ鶏南蛮 三色ナムル みそ汁(豆腐、ねぎ、油揚げ、人参) オレンジ	牛乳 フランクフルト	・若鶏もも・木綿豆腐・油揚げ ・煮干し・甘みそ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・薄力粉・大豆油・三温糖 ・ごま油・精白米・ごま	・しょうが・長ねぎ・レモン果汁・だいこん ・にんじん・きゅうり・オレンジ	457kcal 20.0g	25.5g 1.4g	426kcal 20.9g	31.5g 1.8g
27	金	＊お誕生日会＊ お楽しみメニュー	お楽しみおやつ				61kcal 3.3g	3.8g 0.1g	76kcal 4.1g	4.8g 0.1g
28	土	豚肉生姜焼き キャベツサラダ(和ドレ) ちくわと胡瓜コーンマヨ みそ汁(キャベツ、人参、玉ねぎ、葱) オレンジ	牛乳 さつまりこ	・ぶたもも・ぶたばら ・煮干し・甘みそ ・焼きちくわ・普通牛乳	・なたね油・マヨドレ・精白米 ・さつまいも・ごま	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・にんじん・きゅうり・コーン缶詰 ・オレンジ ・キャベツ・きゅうり	385kcal 12.4g	16.2g 0.7g	336kcal 11.4g	19.9g 0.9g
29	日	休園日								
30	月	ピピンバ丼 ちくわマヨケチャップ炒め 胡瓜のゆかり和え すまし汁(五色麩、人参、えのき、葱) バナナ	牛乳 ジャムサンド	・ぶたひき肉・焼き竹輪 ・普通牛乳・煮干し	・ごま・なたね油・マヨドレ ・五色麩・精白米・食パン ・てんぷら粉	・ほうれんそう・にんじん・だいずもやし ・しょうが・トマトケチャップ・きゅうり ・にんじん・えのきたけ・長ねぎ ・バナナ・いちごジャム	451kcal 18.6g	16.0g 2.4g	418kcal 19.2g	19.7g 3.0g



### 9月の行事食予定

- ・17日(火)十五夜…ふわふわお月見ドーナツ
- ・20日(金)日本の郷土料理…青森

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。  
万が一の時の為に、ご家庭の非常食も確認しておきましょう。  
最低3日分、米(アルファ化米)、水、パン、缶詰、  
ビスケットなどを備えておくと安心です。

