

2024年09月

献立表

未来保育クラブ(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			延長
				熱と力になるもの	血や肉や胃になるもの	体の調子を整えるもの	
1	日						
2	月	カレーライス けんちん汁 ドライブルーン	せんべい チーズ 牛乳	めし、じゃがいも、さといも、油、ごま油 食パン	牛乳、豚肉(肩ロース)、 チーズ、木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん、 ドライブルーン、ねぎ、ごぼう ブルーベリージャム	ジャムサンド(ブルーベリー)
3	火	おきりこみ風さしめん 蒸し鶏のごまマヨ和え ほうれん草ソテー りんご	マーブルパウンドケーキ 牛乳	干しうどん(ゆで)、さといも、小麦粉、無塩バター、砂糖、マヨドレ、すりごま、片栗粉、バター めし、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、淡色みそ 豚ひき肉	りんご、ほうれんそう、だいこん、はくさい、にんじん皮むき、ねぎ、しめじ、コーン缶、いちご	そばろおにぎり
4	水	ご飯 ぶりの照り焼き(粉あり) かぼちゃサラダ みそ汁(大根・油揚げ)	オレンジ アップルカスタードトースト 牛乳	めし、食パン、小麦粉、マヨドレ、砂糖、油 マカロニ(ゆで)、砂糖	牛乳、ぶり、油揚げ(油抜き)、ハム、減塩みそ きな粉	かぼちゃ、オレンジ、だいこん、りんご、たまねぎ、きゅうり	マカロニきなこ
5	木	ご飯 はんぺんの磯辺揚げ 小松菜の納豆あえ みそ汁(豚肉・もやし)	バナナ 黒糖蒸しパン 牛乳	めし、小麦粉、黒砂糖、油、マヨドレ、ごま油	牛乳、はんぺん、挽きわり納豆、しらす干し、卵、減塩みそ、豚ひき肉 ツナ水煮缶、クリームチーズ	もやし、バナナ、こまつな、にら、にんじん、あおのり	クラッカーサンド(ツナチーズ)
6	金	ロールパン チキンピカタ 盛り合わせサラダ カブのスープ	ヨーグルト わかめおにぎり 牛乳	ロールパン、めし、小麦粉、マヨドレ、砂糖、油、マーガリン	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、卵	ブロッコリー、かぶ、たまねぎ、きゅうり、にんじん皮むき、にんじん、かぶ・葉、いちご ジャム	ポテトもち
7	土	ビビンバ丼 チヂミ えのきともやしのスープ グレープフルーツ	きなこクッキー 牛乳	めし、ホットケーキ粉、バター、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま油、ごま じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、卵、ベーコン、きな粉	グレープフルーツ、もやし(ゆで)、たまねぎ、ほうれんそう(ゆで)、もやし、にら、えのきたけ、にんじん皮むき(ゆで)	ドーナツ
8	日						
9	月	ご飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ みそ汁(きゃべつ・しめじ)	梨 セサミクッキー 牛乳	めし、小麦粉、バター、砂糖、油、はるさめ、ごま、片栗粉、ごま油 めし	牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、卵、淡色みそ	なし、キャベツ、しめじ、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく	菜飯おにぎり
10	火	ご飯 千草焼き かぼちゃのそばろ煮 みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	オレンジ お好み焼き 牛乳	めし、じゃがいも、お好み焼き粉、砂糖、片栗粉、油 ホットケーキ粉	牛乳、卵、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、減塩みそ、かにかまぼこ、干しえび、かつお節 牛乳、卵	かぼちゃ、オレンジ、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、干しいたけ、あおのり	ホットケーキ
11	水	ご飯 鶏肉のみそからめ焼き いんげんと鶏ささ身のごまマヨ和え すまし汁(ちくわ・わかめ)	プチゼリー マシュマロおこし 牛乳	めし、コーンブレイク、マーガリン、マヨドレ、すりごま、砂糖 ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、ちくわ、淡色みそ 牛乳、卵、チーズ	いんげん、にんじん、乾燥わかめ(素干し水戻し) ほうれん草(ゆで)	ほうれん草とチーズの蒸しパン
12	木	ご飯 アジの南蛮漬け ジャーマンポテト みそ汁(大根・なめこ)	グレープフルーツ 五平もち 牛乳	めし、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、ねりごま 砂糖	牛乳、あじ、減塩みそ、ベーコン	だいこん、グレープフルーツ、たまねぎ、なめこ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、パセリ かぼちゃ、干しぶどう	かぼちゃの茶巾
13	金	ご飯 豚肉の香味焼き 切干し大根の煮物 みそ汁(なす・玉ねぎ)	ドライブルーン さつまいもトースト 牛乳	めし、食パン、さつまいも、砂糖、無塩バター めし	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、減塩みそ かつお節	なす、にんじん、ドライブルーン、たまねぎ、切り干しだいこん、ねぎ、しいたけ、にんにく	おかかおにぎり
14	土	ピラフ エッグサラダ かぼちゃのポタージュ りんご	スイートポテト 牛乳	めし、さつまいも、砂糖、マヨドレ、無塩バター、マーガリン、バター	牛乳、卵、ベーコン、卵(黄)	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	パウムクーヘン
15	日						
16	月						

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			延長	
熱と力になるもの	血や肉や胃になるもの	体の調子を整えるもの						
17	火	ミートソーススパゲッティ トマトとボイルブロッコリー カラフルスープ バナナ	きつねご飯 牛乳	マカロニ・スパゲッティ、米、マヨドレ、小麦粉、砂糖、油 じゃがいも(蒸し)、油、パン粉、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、油揚げ、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、トマト、マッシュルーム缶、ほうれんそう、セロリ、赤ピーマン、黄ピーマン	いもフライ	
18	水	ご飯 りんご カレーのコーンマヨネーズ焼き 小松菜のしらあえ みそ汁(油揚げ・あおさ)	マカロニきなこ 牛乳	めし、マカロニ(ゆで)、砂糖、小麦粉、マヨドレ、油、すりごま 米、油	牛乳、かれい、木綿豆腐、腐、淡色みそ、油揚げ(油抜き)、きな粉、粉チーズ 鶏ひき肉	りんご、こまつな、にんじん、クリームコーン缶、あおさ たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップライス	
19	木	ご飯 オレンジ 豆腐の野菜そばろ煮 ベイクド里芋 みそ汁(麩・えのき)	牛乳かんでん 牛乳	めし、さといも(冷凍)、砂糖、片栗粉、油、焼ふ 食パン、マヨドレ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、減塩みそ しらす干し	こまつな、オレンジ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、えのきたけ、かんでんクック、しょうが、あおのり	しらすトースト	
20	金	ミックスサンド 夏野菜のキッシュ ミネストローネ ヨーグルト	きな粉おはぎ 牛乳	食パン、じゃがいも、米、もち米、マカロニ(ゆで)、マヨドレ、砂糖、バター ホットケーキ粉	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、鶏もも肉、ハム、とろけるチーズ、きな粉	たまねぎ、ホールトマト缶詰、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、ズッキーニ、セロリ、コーン缶、いちご ジャム バナナ	バナナスコーン	
21	土	ご飯 みかん缶 ボークチャップ スティック野菜 洋風卵スープ	おふラスク 牛乳	めし、砂糖、焼ふ、無塩バター、マヨドレ、油、バター	牛乳、豚肉(もも)、卵、淡色みそ	みかん缶、きゅうり、にんじん皮むき(ゆで)、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(ゆで)	せんべい、チーズ	
22	日							
23	月							
24	火	しょうゆラーメン 松風焼き きゅうりの塩昆布和え グレープフルーツ	パウンドケーキ(オレンジ・レーズン) 牛乳	ゆで中華めん、砂糖、小麦粉、バター、ごま、パン粉、ごま油 米	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、卵、減塩みそ	きゅうり、グレープフルーツ、ほうれんそう(ゆで)、ねぎ、たまねぎ、にんじん、乾燥わかめ(素干し水戻し)、オレンジ、干しぶどう、塩こんぶ、にんにく	おにぎり(昆布)	
25	水	にんじんバターライス プチゼリー お月見スコッチエッグ マカロニサラダ 味噌スープ	プリンアラモード 牛乳	米、砂糖、パン粉、マカロニ、小麦粉、油、マヨドレ、片栗粉、バター ホットケーキ粉	牛乳、卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、ホイップクリーム、ゆで卵、うずら卵水煮缶、ベーコン、魚肉ソーセージ、淡色みそ 牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、もやし、もも缶(白桃)、みかん缶、きゅうり、にら	ホットケーキ	
26	木	ご飯 梨 レバーのかりん揚げ チンゲン菜のあえ物 みそ汁(にらたま)	かぼちゃサンド 牛乳	めし、食パン、油、砂糖、無塩バター、片栗粉、ごま 餃子の皮	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚レバー、卵、減塩みそ、しらす干し とろけるチーズ、ハム	チンゲンサイ、なし、かぼちゃ、にんじん、にら、にんにく、しょうが たまねぎ、ピーマン	餃子の皮ピザ	
27	金	クロワッサン ドライブルーン 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうときゅうりのサラダ オニオンスープ	さつまいもきなこ 牛乳	さつまいも、クロワッサン(生協)、マヨドレ、砂糖、すりごま めし	牛乳、鶏もも肉、ハム、きな粉	たまねぎ、ごぼう、きゅうり、ドライブルーン、にんじん、コーン缶、マーマレード、パセリ	ゆかりおにぎり	
28	土	炒飯 きゅうりとコーンのサラダ 具だくさんわかめスープ オレンジ	サモサ 牛乳	めし、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、マヨドレ、ごま油、砂糖、すりごま	牛乳、焼き豚、卵、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉	オレンジ、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン缶、たまねぎ、セロリ、乾燥わかめ(素干し水戻し)、しいたけ	カステラ	
29	日							
30	月	ハヤシライス ポテトサラダ マカロニスープ りんご	ビーフン 牛乳	めし、じゃがいも(蒸し)、ピーマン、マヨドレ、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ウインナーソーセージ、ハム	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、にんじん皮むき、マッシュルーム缶、コーン缶、きゅうり、いんげん、もやし、ピーマン いちご ジャム	クラッカーサンド	
1か月の平均栄養量 (幼児／昼食・おやつ)		エネルギー			564 kcal		鉄	1.9 mg
		たんぱく質			22.0 g		カルシウム	234 mg
		脂質			20.0 g		ビタミンC	28 mg
		塩分			1.7 g		食物繊維	5.5 g