

令和6年9月予定献立

おのすみれ

日	曜	未満児おやつ	おひる	3時おやつ	主な食品	未	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
						以				相当
1	日									
2	月	クッキー 牛乳	吉野煮 オレンジ もやしとかにかまの酢味噌和え	★揚げパン 牛乳	豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ 椎茸 絹さや こんにゃく もやし かにかま きゅうり オレンジ		660	21.3	27.9	1.8
3	火	バナナ 牛乳	コロッケ 夏野菜のおかか和え みそ汁	★レーズン蒸しパン 牛乳	コロッケ きゅうり ナス トマト 大根 わかめ		589	20.5	17.2	1.7
4	水	おせんべい 牛乳	スタミナ焼き ブロッコリーのおかか和え バナナ	ゼリー 牛乳	豚肉 人参 ニラ 葱 ブロッコリー コーン バナナ		517	20.5	18.9	1.0
5	木	クッキー 牛乳	チキンナゲット ひじきサラダ トマト	バナナ 味しらべ 牛乳	チキンナゲット ひじき ツナ きゅうり トマト		487	16.1	22.6	1.1
6	金	えびせん 牛乳	ナス入り麻婆豆腐 小松菜のおかか和え グレープフルーツ	★たこ焼き 牛乳	鶏挽肉 豆腐 人参 たけのこ 葱 椎茸 ナス 小松菜 グレープフルーツ		530	19.9	21.2	2.2
7	土		パン バナナ 牛乳 お弁当（園で用意します）		※半日で降園の場合はお弁当は出ません。					
8	日									
9	月	オレンジ 牛乳	さばの味噌煮 コーンサラダ すまし汁	ルヴァン 水	さば きゅうり レタス みかん ほうれん草 はんぺん		447	20.4	15.1	1.6
10	火	おせんべい 牛乳	大豆のいそ煮 マカロニサラダ バナナ	★ホットケーキ 牛乳	鶏挽肉 ひじき 油揚げ ちくわ 人参 グリンピース ごぼう こんにゃく ハム きゅうり レタス マカロニ バナナ		612	21.0	23.2	1.6
11	水	おせんべい 牛乳	ツナカレー ごま塩キャベツ トマト	ミニパン ジュース	ツナ 人参 玉ねぎ グリンピース じゃが芋 キャベツ コーン トマト		576	15.5	17.4	1.9
12	木	卵ボーロ 牛乳	しゅうまいのあんかけ さつま芋の甘煮 青梗菜と卵スープ	★焼きそば 牛乳	しゅうまい 人参 もやし いんげん えのき さつま芋 卵 チンゲン菜 玉ねぎ		530	19.0	17.6	1.5
13	金	おせんべい 牛乳	厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のしらす和え 梨	プリン 麦茶	厚揚げ 豚挽肉 人参 ビーマン もやし ほうれん草 しらす 梨		511	23.5	19.2	1.5
14	土		パン バナナ 牛乳 お弁当（園で用意します）							
15	日									
16	月		* 敬老の日 *							
17	火	クッキー 牛乳	鶏の唐揚げ ポテトサラダ オレンジ	★マカロニアベかわ 牛乳	鶏肉 じゃが芋 人参 きゅうり りんご オレンジ		570	22.6	22.0	0.9
18	水	おせんべい 牛乳	コーンクリームシチュー ブロッコリー トマト ふりかけ	★ジャムサンド 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン グリンピース ブロッコリー トマト		582	18.5	24.3	0.4
19	木	クッキー 牛乳	かじきの照り焼き 野菜ソテー バナナ	コーンフレーク 牛乳	めかじき ハム キャベツ 人参 もやし バナナ		491	18.7	17.1	1.0
20	金	バナナ 牛乳	ハンバーグ みそ汁 しらすときゅうりの酢の物	チーズ リッツ 麦茶	豚挽肉 卵 牛乳 パン粉 人参 玉ねぎ しらす きゅうり わかめ もやし		554	25.3	23.4	2.1
21	土		パン バナナ 牛乳 お弁当（園で用意します）							
22	日		* 秋分の日 *							
23	月		* 振替休日 *							
24	火	パン 牛乳	根菜カレー グレープフルーツ きゅうりとハムのサラダ	★フルーチェ 麦茶	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ レンコン ごぼう さつま芋 ハム きゅうり レタス グレープフルーツ		618	16.7	28.2	2.0
25	水	クッキー 牛乳	焼き鮭 中華風マカロニサラダ バナナ	ぼりぼり小魚 ソフトサラダ 牛乳	鮭 マカロニ ツナ きゅうり 玉ねぎ バナナ		584	29.9	22.4	1.6
26	木	おせんべい 牛乳	ウインナー さつま芋サラダ トマト	★みそ蒸しパン 牛乳	ウインナー さつま芋 人参 コーン きゅうり りんご トマト		575	15.9	23.8	1.4
27	金	クッキー 牛乳	しのだ焼き もやしのごま和え みそ汁	カステラ 牛乳	豚挽肉 卵 油揚げ 人参 玉ねぎ 白滝 いんげん もやし きゅうり わかめ 麩		605	24.0	28.4	1.3
28	土		* 運動会 *							
29	日									
30	月	おせんべい 牛乳	わかめご飯 ホルモン揚げ スープ ブロッコリーのごま和え オレンジ	ロールケーキ 牛乳	ちくわ 卵 パン粉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ オレンジ		607	23.1	21.5	2.8
						未	560	20.7	21.7	1.5
						以	566	20.4	19.8	1.9

*都合により献立が変更になる場合があります。 ★…手作りおやつ

17日（火）おにぎりの日
こどもたちが自分でにぎるのでいつもの白ご飯を持参して下さい。

30日（月）お誕生日会
ご飯はいりません。



今月の目標

嫌いなものを
なくそう！