



# 令和6年9月 献立表



打上保育園

日	献立名	昼 食 材 料 名								午後		
2・30 月	ごはん ハヤシ 伴三系	精白米 油 きゅうり	60 1 15	牛肉 ハヤシルウ 砂糖	35 15 3	じゃがいも(生) はるさめ(乾) しょうゆ	30 6 3	にんじん キャベツ 酢	20 20 3	たまねぎ にんじん	40 15	牛乳 ・みかん缶 ・ぱりんこ
3・17 火	ごはん 白身魚の味噌焼き 大根の炒め煮 わかめときのこのすまし汁	精白米 ごま(乾) 砂糖 煮干し	50 1 2 3	白身魚 大根(根) しょうゆ しょうゆ	60g 50 2 4	酒 れんこん 花鰹 塩	3 10 0.5 0.2	赤みそ 薄揚げ わかめ	4 3 0.3	砂糖 油 えのきたけ(生)	3 2 15	牛乳 ・梨 ・薄焼きサラダ
4・18 水	ごはん チリコンカーン 野菜スープ	精白米 片栗粉 塩 ホールコーン	50 1 0.1 5	だいず 顆粒コンソメ こしょう 顆粒コンソメ	70 1 0 0.8	合挽ミンチ 水 たまねぎ しょうゆ	30 40 15 3	たまねぎ トマトピューレー キャベツ	25 15 20	油 砂糖 にんじん	1 2 15	牛乳 ・プリン(乳なし、卵なし) ・えびちび
5 木	ごはん 筑前煮 味噌汁	精白米 干しいたけ しょうゆ 煮干し	50 1.2 3 3	鶏肉 三度豆 しいたけだし みそ	35 6 20 10	にんじん れんこん 木綿豆腐 しょうゆ	25 20 35	糸こんにやく 油 たまねぎ	15 2 10	ごぼう 砂糖 青ねぎ	10 3 3	牛乳・揚げせんべい ・オレンジ寒 粉寒天 0.7 水 50 砂糖 6 100%オレンジジュース 30 みかん缶 20
6・20 金	ごはん 豚肉の南蛮漬け 大豆とひじきのサラダ 野菜味噌汁	精白米 油 青ねぎ にんじん わかめ 煮干し	50 4 2 15 0.2 3	豚肉 1枚=60g 1枚 酢 だいず しょうゆ キャベツ	1 4 10 2 20	酒 砂糖 乾ひじき 酢 たまねぎ	1 2 2 2 15	しょうが しょうゆ 砂糖 油 にんじん	0.3 2 2 1 15	片栗粉 水 キャベツ ごま油 みそ	5 4 2 0.5 10	牛乳 ・バナナ ・ソフトサラダ
7・21 土	ごはん(ふりかけ) 鶏肉のカレーうどん	精白米 にんじん カレー粉	40 10 0.1	ふりかけ たまねぎ カレールウ	100 30 5	茹でうどん 青ねぎ 煮干し	100 3 2	鶏肉 しょうゆ 塩	25 1	キャベツ 塩	30 0.3	牛乳 ・ゼリー ・ぼたぼた焼き
9 月	ごはん コーンシチュー ひじきときゃべつのサラダ	精白米 たまねぎ キャベツ 酢	50 30 20 2	ホールコーン 油 きゅうり しょうゆ	20 2 10 2	鶏肉 シチュールウ 花鰹 砂糖	30 12 1 1.5	じゃがいも(生) 乾ひじき 油 塩	50 2 1	にんじん にんじん 塩	20 15 0.1	牛乳 ・桃缶 ・ぱりんこ
10・24 火	ごはん 凍豆腐の炒め煮 具沢山味噌汁	精白米 三度豆 水 薄揚げ	50 5 50 5	凍り豆腐 油 わかめ 青ねぎ	13 1 0.2 3	豚肉 煮干し キャベツ みそ	30 1 20 10	たまねぎ 砂糖 たまねぎ 煮干し	30 2 15 3	にんじん しょうゆ にんじん	15 4 5	牛乳・星たべよ ・ココア豆乳寒天 成分無調整豆乳 31.5 水 24.5 粉寒天 0.4 砂糖 7 ピュアココア 1.1
11・25 水	ごはん 中華あん(丼) 豆腐と玉ねぎのスープ	精白米 キャベツ しょうゆ 青ねぎ	60 40 3 3	豚肉 青ピーマン 塩 煮干し	35 5 少々 3	たまねぎ ごま油 片栗粉 塩	30 2 2 0.2	にんじん 水 木綿豆腐 しょうゆ	15 40 30 3	干しいたけ 顆粒コンソメ たまねぎ	1.2 2 20	牛乳 ・ヨーグルト ・ぼたぼた焼き
12・26 木	ごはん 鯖の生姜煮 もやしのお浸し 味噌汁	精白米 酒 しょうゆ みそ	50 1 3 10	さば(切) もやし たまねぎ	60g 25 20	しょうが にんじん わかめ	0.5 13 0.3	砂糖 切干しいたご 薄揚げ	3 3 5	しょうゆ 砂糖 煮干し	3 1 3	12日 牛乳 ・カスタードロールパン(乳、卵)・こんぶ 26日 牛乳 ・シヨコロールパン(乳、卵)・こんぶ
13・27 金	ごはん 鶏肉のケチャップ和え 茹でキャベツ 春雨のすまし汁	精白米 油 にんじん にんじん しょうゆ	50 4 10 10 3	鶏肉(皮付)1枚=60g 1枚 トマトケチャップ 砂糖 青ねぎ しょうゆ	1 8 0.8 3 3	酒 ウスターソース しょうゆ わかめ 煮干し	2 2.5 2 0.2	塩 砂糖 はるさめ(乾) たまねぎ 塩	0.1 2.5 5 3	片栗粉 キャベツ たまねぎ	6 40 10 0.2	牛乳 ・ゼリー ・芋けんぴ
14・28 土	ごはん(ふりかけ) 五目そば	精白米 たまねぎ 顆粒コンソメ	40 30 1	ふりかけ キャベツ ごま油	100 30 0.8	鶏肉 青ねぎ 昆布	25 3 3	にんじん しょうゆ かつお節	10 0.4 2	にんじん しょうゆ	10 3	牛乳 ・ゼリー ・ソフトサラダ
19 木	五目おこわ 鶏の桑焼き もやしと人参のお浸し 味噌汁	精白米 しょうゆ 干しいたけ もやし わかめ	50 5 0.5 50 0.3	もち米 酒 鶏肉 にんじん たまねぎ	10 2 1枚 20 20	かつお削り節 鶏肉 酒 しょうゆ 砂糖 煮干し	2 20 1.5 1.5 1.5 3	水 にんじん しょうゆ しょうゆ キャベツ みそ	80 8 1.5 3.5 10	塩 油 砂糖 キャベツ	0.1 2 1 20	牛乳・揚げせんべい ・ココアケーキ 米粉 15 コーンスターチ 5 ベーキングパウダー 1.2 砂糖 10 油 5 成分無調整豆乳 15 ピュアココア 1 粉糖 0.5

<行事食>お誕生日会…19日(木)

※献立は都合により変更する場合があります

3歳以上 100%・3歳未満 80%・完了期 70%  
☆完了期のおやつは別紙1