



# 令和6年度9月どんぐり保育園献立表



日	曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価 (エネルギー)※注	捕食	材料名 (捕食)
			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				
14・28	土	なめこの卵とじうどん 田舎煮 かぶのあちら漬け	干しうどん、さといも、七分つき米、もち米、砂糖、板こんにやく、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、きゅうり、かぶ、れんこん、ごぼう、なめこ、万能ねぎ、かぶ・葉、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	牛乳 おこわのちまき	522kcal	マーボー丼 中華スープ	豚ひき肉、ショウガ、みそ、鶏がら、ごま油、豆腐、ねぎ、ワカメ、中華だし
2	月	御飯 鶏チリ 春雨サラダ コーンスープ	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、ごま油、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、きな粉	クリームコーン缶、もやし、コーン缶、きゅうり、ねぎ、あさつき、万能ねぎ、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、ケチャップ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 きな粉蒸しパン	565kcal	卵サンド コンソメスープ	食パン、卵、マヨネーズ、人参、玉ねぎ、コンソメ、
3・17	火	御飯 豚肉と野菜のカレー炒め もやしのごま酢あえ かぼちゃのみそ汁	米、食パン、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、チンゲンサイ、ピーマン、オレンジ濃縮果汁、マーマレード	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、カレー粉	牛乳 オレンジ フレンチトースト	585kcal	塩焼きそば バナナ	中華麺、豚肉、人参、キャベツ、玉ねぎ、鶏がら、ごま油、バナナ、
4・18	水	さといも御飯 白身魚の煮つけ きゅうりの塩もみ 豆腐のすまし汁	七分つき米、焼ふ、さといも(冷凍)、油、砂糖	牛乳、あかうお、木綿豆腐、油揚げ	きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ、こんぶ(だし用)、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 のり塩おふラスク	531kcal	ピザトースト オニオン スープ	食パン、ピザソース、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、コーン、チーズ、ブイヨン、
5・19	木	みそラーメン風うどん 小松菜しらす和え トマト バナナ	干しうどん、米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま	バナナ、こまつな、トマト、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶	鳥がらだし汁、食塩、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 ワカメおにぎり	536kcal	マーボー丼 中華スープ	豚ひき肉、ショウガ、みそ、鶏がら、ごま油、豆腐、ねぎ、ワカメ、中華だし
6・20	金	御飯 マーボー豆腐 チンゲンサイのナムル ニラ玉スープ	米、ぎょうざの皮、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ、卵、魚肉ソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	にら、チンゲンサイ、もやし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん、鳥がらだし汁	牛乳 簡単ピザ	561kcal	そばろおにぎり もやしの味噌汁	米、鮭フレーク、もやし、油揚げ、だし汁、みそ
7・21	土	あじのかばやき丼 もやしのなめたけ和え 五目汁	米、さといも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、あじ、卵、おから、油揚げ	もやし、だいこん、なめたけ、ごぼう、ねぎ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 おからドーナツ	584kcal	みそ煮込み にゅうめん りんご	人参、玉ねぎ、ピーマン、豚肉、ごま油、鶏がら、
9・30	月	ハヤシライス 三色サラダ チーズ 梨	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ	なし、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン缶	ハヤシシルウ、酢、食塩	プリン	594kcal	ツナマヨサンド ポテトスープ	食パン、ツナ缶、マヨネーズ、じゃが芋、牛乳、コンソメ、バター
10・24	火	御飯 さけの塩焼き 人参の白和え かぶのみそ汁	米、食パン、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、油揚げ	かぶ、ほうれんそう、にんじん、いちごジャム、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ	牛乳 ジャムサンド	549kcal	ナポリタンスパゲティ レタスサラダ	スパゲティ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ソーセージ、ケチャップ、ソース、レタス、きゅうり、とまと、ドレッシング
11	水	御飯 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのチーズ焼き さつまいものみそ汁	米、さつまいも、上新粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、ごま	だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、にら	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩、こしょう	牛乳 チヂミ	550kcal	二色丼 豆腐の塩まし汁	卵、とりひき肉、砂糖、しょうゆ、豆腐、ねぎ、だし汁、酒、みりん、しょうゆ
25	水	ミートスパゲティ キャベツのゴマサラダ きのこのスープ バナナ	マカロニスパゲティ、砂糖、油、米粉、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、すりごま、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、もも缶、いちご、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、白こしょう	牛乳 誕生日ケーキ	591kcal	ゆかりおにぎり 野菜炒め	米、ゆかり、豚肉、もやし、キャベツ、人参、ニラ、しょうゆ
12・26	木	あんかけうどん ちくわの磯ごま炒め 焼きかぼちゃ バナナ	ゆでうどん、七分つき米、片栗粉、油、ごま油	牛乳、ちくわ、鶏むね肉、すりごま	バナナ、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ佃煮、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩	牛乳 昆布おにぎり	524kcal	ピラフ コンソメスープ	ゆ、中華だし、米、ベーコン、玉ねぎ、人参、コーン缶、コンソメ、しょうゆ
13・27	金	さばのそぼろご飯 さつまいもの甘煮 キャベツスープ キウイフルーツ	米、さつまいも、白玉粉、上新粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、さば、きな粉	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ごぼう、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 白玉団子	574kcal	そうめんチャンプル みかん	そうめん、人参、玉ねぎ、ピーマン、豚肉、ごま油、鶏がら、しょうゆ、みかん

年齢	どんぐり給与栄養目標量	どんぐり平均栄養価
3～5歳	エネルギー590Kcal	エネルギー555Kcal
1～2歳	エネルギー431Kcal	エネルギー417Kcal

・1～2歳児については分量を調節し、3～5歳児のおおよそ8割程度を目安に提供しております。  
 ・仕入れた食材により、メニューを変更する場合がございますのでご了承下さい。

