

# 令和6年度9月 給食献立表



★…郷土料理

大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
2	月	牛乳 星のコーンスナック	ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き トマトサラダ にんじんポタージュ パナナ	麦茶 せんべい ヨーグルト	ロールパン 砂糖 サラダ油 バター じゃがいも せんべい	鶏もも肉 牛乳 味噌 ヨーグルト	マーマレードジャム にんにく 生姜 トマト キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく 玉葱 パナナ	513kcal	19.5g	2.2g
3	17 火	牛乳 コーンクッキー	麦ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 中華きゅうり たまごスープ 梨	牛乳 大学いも	米 押麦 ごま油 片栗粉 砂糖 白すりごま さつまいも 油 黒ごま	豚もも肉 厚揚げ たまご 牛乳	生姜 玉葱 にんじん いら きゅうり かぶ 梨	538kcal	19.7g	1.1g
4	18 水	牛乳 のりものビスケット	炊き込みごはん さんまの塩焼き ★がめ煮(福岡県) みそ汁(小松菜) オレンジ	牛乳 ホットケーキ(いちご)	米 油 突きこんにゃく 砂糖 白玉麩 小麦粉	油揚げ さんま 鶏もも肉 味噌 牛乳	まいたけ にんじん ごぼう れんこん さやえんどう 小松菜 オレンジ いちごジャム	591kcal	24.7g	1.6g
5	19 木	牛乳 クラッカー	ミートソースパグティ ひじきサラダ 大根スープ パナナ	牛乳 ゆかりと塩昆布のおにぎり	スパグティ 油 小麦粉 砂糖 ごま油 米 白いりごま	鶏ひき肉 粉チーズ ひじき ベーコン 牛乳 塩昆布	にんにく 玉葱 にんじん きゅうり キャベツ 大根 パナナ	514kcal	18.5g	2.4g
6	20 金	牛乳 星のコーンスナック	ごはん ★チキン南蛮(宮崎県) 白菜のおかか和え みそ汁(豆腐) オレンジ	6日:りんごジュース 防災用クラッカー 20日:牛乳 チーズクラッカーサンド	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 マヨレ クラッカー	鶏もも肉 たまご 糸削り 豆腐 わかめ 味噌 クリームチーズ	生姜 玉葱 たくあん レモン汁 小松菜 にんじん 白菜 ねぎ オレンジ りんごジュース	516kcal 524kcal	17.3g 17.3g	1.6g 1.6g
7	21 土	牛乳 ビスケット	焼うどん かぼちゃサラダ チンゲン菜スープ 梨	牛乳 せんべい プリン	うどん 油 砂糖 マヨレ プリン せんべい	豚もも肉 ハム 牛乳	玉葱 キャベツ にんじん かぼちゃ きゅうり 干し椎茸 チンゲン菜 梨	511kcal	17.8g	2.3g
9	月	牛乳 星のコーンスナック	さつまいもごはん 鮭のみりん漬焼き ほうれん草の磯和え すまし汁(生麩) パナナ	牛乳 にんじんのソフトクッキー	米 さつまいも 黒いりごま 砂糖 生麩 小麦粉 バター	さけ 刻み海苔 牛乳	ほうれん草 もやし にんじん 糸三つ葉 ねぎ パナナ	526kcal	21.9g	1.8g
10	24 火	牛乳 コーンクッキー	ミルクパン おから入りミートローフ マセドアンサラダ ABCスープ オレンジ	牛乳 おかかチャーハン	ミルクパン パン粉 じゃがいも 油 砂糖 マカロニ 米 ごま油 白いりごま	豚ひき肉 牛乳 チーズ ウインナー 糸削り	玉葱 さやいんげん ハプリカ赤 とうもろこし トマト にんじん きゅうり オレンジ 生姜 ねぎ オレンジ	556kcal	24.6g	2.4g
11	25 水	牛乳 のりものビスケット	麦ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 青菜とじゃこの和え物 みそ汁(えのき) 梨	麦茶 カルピスのミルクムース (ブルーベリージャム)	米 押麦 片栗粉 油 砂糖	鶏もも肉 味噌 カルピス 牛乳 生クリーム セラチン	生姜 小松菜 キャベツ にんじん 大根 えのきたけ 梨 ブルーベリージャム	574kcal	18.0g	1.2g
12	26 木	牛乳 クラッカー	五目あんかけ焼きそば ジャーマンポテト わかめスープ パナナ	牛乳 中華おこわ	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも 米 もち米	豚もも肉 ベーコン わかめ 牛乳 鶏もも肉	玉葱 にんじん たけのこ もやし チンゲン菜 パセリ ねぎ とうもろこし パナナ 干し椎茸	533kcal	20.1g	2.4g
13	27 金	牛乳 コーンクッキー	ごはん ごぼうふりかけ ぶりのバターポン酢 切干大根の煮物 みそ汁(ほうれん草) オレンジ	牛乳 きな粉トースト	米 油 砂糖 ごま油 白いりごま 小麦粉 オリーブ油 バター 砂糖 食パン	ぶり さつま揚げ 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉	ごぼう にんにく すだち汁 切干大根 にんじん さやいんげん ほうれん草 オレンジ	516kcal	21.4g	1.7g
14	28 土	牛乳 せんべい	豚丼 白菜のさわやか漬け みそ汁(さつまいも) オレンジ	牛乳 ビスケット ぶどうゼリー	米 油 砂糖 さつまいも ビスケット	豚もも肉 塩昆布 味噌 牛乳	生姜 玉葱 白菜 きゅうり にんじん レモン汁 オレンジ	542kcal	18.6g	1.3g
30	月	牛乳 星のコーンスナック	食パン 照り焼きチキン フレンチサラダ かぶのスープ パナナ	牛乳 さといもごはん	食パン 砂糖 油 米 さといも	鶏もも肉 牛乳 油揚げ	キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 かぶ パナナ	509kcal	18.9g	2.1g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・梨を予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)  
 ※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。