

2024年度 9月 予定献立表

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 ～ 2 30 )	ごはん 豚肉の生姜炒め (しょうゆ) なすとオクラの胡麻和え (しょうゆ) おみそ汁(にぼし、みそ)	豚ロース(45g)	白米(45g) 三温糖 油  白ごま(2g) 三温糖 麩(2g)	玉ねぎ(15g)生姜(2g)  なす(15g)オクラ(10g) にんじん(10g) 冬瓜(20g)えのき(6g) 白ネギ(3g)
	丸ごとトマトの炊きこみごはん (だし・とりがら・塩)	ベーコン(6g)	白米(40g)	トマト(10g)しめじ(4g) えりんぎ(4g)にんにく(1g)
火 ～ 3 )	ごはん かぼちゃのコロッケ (塩) トマトのしそ漬け (しょうゆ) おみそ汁(にぼし、みそ)	鶏ミンチ(20g) 卵  うすあげ(2g)	白米(45g) パン粉、サラダ油 小麦粉 ごま、ごま油	かぼちゃ(45g) 玉ねぎ(12g) トマト(50g)青じそ(2g)  玉ねぎ(10g)ズッキーニ(10g) 青ねぎ(1g) えだまめ(5g)
	枝豆と豆腐のおやき(塩)	豆腐(30g)	片栗粉 ごま油	
水 ～ 4 18 )	さつまいもごはん(塩) 鶏手羽元のゆかり焼き 青菜の納豆あえ (しょうゆ)  おみそ汁(にぼし、みそ)	鶏手羽元(70g) ささみ(8g)納豆(8g) かつお節(1g)  生わかめ(6g)	白米(45g)さつまいも(15g)  三温糖	ゆかり 青菜(30g) 人参(8g)  たまねぎ(10g)しめじ(6g) かぼちゃ(10g)
	野菜ポッキー	牛乳(4cc)	小麦粉(15g)オリーブ油(5g) 三温糖(5g)	人参(8g) パセリ(0.5g)
木 ～ 5 19 )	ごはん 魚の竜田揚げ (しょうゆ・みりん) 大根と胡瓜のサラダ (マヨドレ、塩、酢) すまし汁 (かつお、昆布、うすくち、塩)	魚(50g)  ツナ(7g)	白米(45g) 片栗粉 サラダ油	土生姜(1g)  大根(15g)きゅうり(10g) 人参(10g) みょうが(4g)みつば(2g) 冬瓜(15g)えのき(6g)
	かぼちゃの羊羹	寒天(1g)	グラニュー糖(4g)	かぼちゃ(50g)
金 ～ 6 )	豚肉となすの甘辛丼 (しょうゆ、酒、みりん)  豆もやしのナムル (酢、塩、しょうゆ) おみそ汁(にぼし、みそ)	豚バラスライス(20g) 豚ももスライス(20g) きざみのり(1g) ささみ(8g)  うすあげ(2g)	白米(45g) 三温糖  白ごま(2g) ごま油 さつまいも(10g)	なす(15g)土生姜(1g)にんにく(1g) ピーマン(10g)人参(10g) しめじ(6g)玉ねぎ(10g) 豆もやし(15g)きゅうり(8g) 小松菜(10g)人参(8g) キャベツ(10g) まいたけ(6g)
	じゃこマヨトースト (マヨドレ)	ちりめんじゃこ 青のり チーズ	フランスパン 白ごま(2g)	
土 ～ 21 )	チャンポン麺 (とりがら、うすくち、塩)  じゃがいものソテー(塩)	豚バラスライス(25g)  ベーコン(8g)	中華麺(1/2玉)  じゃがいも(20g)	白菜(15g)人参(10g) しいたけ(8g)玉ねぎ(10g) にら(8g)にんにく しょうが きくらげ(1g) キャベツ(10g) エリンギ(8g)
	市販菓子			

今月のお弁当日は25日(水)です。運動会予行です。

おひさま岡町保育園

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 ～ 9 )	フランスパン 肉団子と夏野菜のトマト煮込み (酢、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ)	鶏ミンチ(20g) 豚ミンチ(20g)	フランスパン 片栗粉 三温糖	玉ねぎ(10g)人参(8g)なす(10g) かぼちゃ(10g)ズッキーニ(8g) とうもろこし(10g)ホールトマト 黄パプリカ(15g)赤パプリカ(15g) きゅうり(10g) レモン(4g)
	パプリカとささみのサラダ (塩、酢)	ささみ(10g)	オリーブ油(0.2g) 三温糖(1g)	
	ジューシーおにぎり (だし、しょうゆ、みりん)	豚バラスライス ひじき	白米(35g)	人参 干しいたけ 青ねぎ
火 ～ 10 24 )	ふじめし(塩、酒)  魚の塩焼き(塩) 高野豆腐の煮物 (だし、薄口、みりん、酒) きのこ汁 (かつお、昆布、薄口、酒、塩)	黒豆(6g)  魚(50g) 高野豆腐(6g)  鶏もも肉(10g)	白米(25g)もち米(10g) 黒ゴマ(2g)  三温糖	梅干し(3g)  にんじん(10g)しいたけ(8g) なす(15g)オクラ(8g) えのき(8g)土生姜(1g)白ネギ(2g) なめこ(8g)小松菜(10g)
	もちもちじゃがチーズボール (塩)	チーズ(6g)	じゃがいも(40g) 片栗粉	パセリ(0.5g)
水 ～ 11 )	とうもろこしごはん(塩)  魚の野菜ドレッシングがけ (酢、塩)  かぼちゃのミルクスープ (塩、コンソメ)	魚(50g)  牛乳(50cc)	白米(45g)  サラダ油、	とうもろこし(15g)  レタス(10g)トマト(20g) 紫玉ねぎ(15g)にんにく(1g) パセリ(0.5g) 玉ねぎ(15g)かぼちゃ(25g) パセリ(0.5g)
	塩やきそば (とりがら、塩)	豚バラスライス(20g)	やきそば麺(1/2玉) ごま油	玉ねぎ(6g)人参(5g)ニラ(3g) キャベツ(5g)もやし(3g)にんにく
木 ～ 12 26 )	ごはん 納豆のかきあげ(塩)  胡瓜の酢の物 (酢、塩、薄口) おみそ汁 (にぼし、みそ)	納豆(15g)卵 ひじき(1g)ちくわ(8g) たこ(15g)乳:じゃこ わかめ(6g) 豆腐(10g)	白米(45g) 油 小麦粉  三温糖、ごま	玉ねぎ(10g)人参(8g)青ネギ(2g)  胡瓜(20g)人参(10g) みょうが(1g) なすび(10g) 玉ねぎ(10g)しめじ(6g)
	メロンパン風トースト		食パン バター 小麦粉 グラニュー糖	
金 ～ 27 )	ごはん 魚のみぞれ煮 (だし、しょうゆ、みりん) れんこんのきんぴら (しょうゆ、みりん) すまし汁 (かつお昆布、うす口、塩、酒)	魚(45g)  ちくわ(6g)  生わかめ(6g)	白米(45g)  ごま油 三温糖 白ごま	大根(20g)青ネギ(2g) 土生姜(1g) れんこん(20g)にんじん(10g) いんげん(7g) なめこ(8g)みつば(2g) えのき(6g)
	梨のケーキ (B.P)	牛乳(4cc) 卵	小麦粉(15g)三温糖(5g) バター(4g)	梨
土 ～ 14 28 )	きのこツナの和風パゲティ (塩、しょうゆ)  野菜とウインナーのスープ (コンソメ、塩)	ツナ(10g)  ウインナー(10g)	スパゲッティ(30g) バター  じゃがいも(10g)	エリンギ(7g)えのき(10g) 青じそ(2g)しめじ(6g)  玉ねぎ(10g)キャベツ(15g) にんじん(8g) しめじ(4g)
	市販菓子			

\*7日(土)は、秋のみんなで集会in岡町 メニューです。\*13日(金)は敬老のつどいメニューです。  
\*17日(火)は、芋名月特別メニューです。\*20日(金)誕生会特別メニューです。

エネルギー 569kcal 脂質 20.2g タンパク質 23.5g 塩分 2.1g





