

# 2024年 9月

# 3歳以上児献立表

予定平均エネルギー量  
 予定平均たんぱく質量  
 予定平均カルシウム量  
 予定平均塩分量

422kcal  
 21.0g  
 224g  
 1.7g

9月の予定

- 17日(火) お月見給食  
お団子作り
- 26日(木) 誕生会

日 曜日	献立	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪	たんぱく質	無機質・ビタミン
			エネルギー	たんぱく質	熱や力になる食品	体を作る食品	体の調子をよくなる食品
2 16 30 月	豚肉の香味焼き ツナとわかめのサラダ 味噌汁 バナナ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	294 kcal	18.9 g	三温糖	豚肉 ツナ ヨーグルト	長葱 にんにく 生姜 レタス きゅうり わかめ 人参 舞茸 ごぼう 豆 苗 バナナ
3 火	フライドチキン いろどりサラダ コーンスープ オレンジ	マカロニきな粉 ぎゅうにゅう 牛乳	452 kcal	22.1 g	小麦粉 油 オリーブ 油 三温糖 片栗粉 マカロニ	牛乳 鶏肉 きな粉	ブロッコリー きゅうり コーン トマト キャベ ツ オレンジ
17 火	〈月見給食〉 ハンバーグ 月見汁 さつま芋のサラダ バナナ	つきみ だんご 月見団子 ぎゅうにゅう 牛乳	453 kcal	21 g	パン粉 さつま芋 里 芋 白玉粉 上新粉 三温糖 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 ハ ム 鶏肉	玉ねぎ きゅうり 人 参 りんご 大根 長 葱 バナナ
4 18 水	鮭のカレー竜田揚げ 春雨のさつと煮 すいとん汁 バナナ	この や お好み焼き ぎゅうにゅう 牛乳	483 kcal	25.1 g	片栗粉 油 春雨 三 温糖 ごま油 小麦 粉	牛乳 鮭 豚肉 油揚 げ 鰹節	生姜 人参 長葱 に んにく 大根 椎茸 白菜 バナナ キャベ ツ コーン
5 19 木	豚肉のスタミナ炒め ごぼうサラダ ハヤシチュー オレンジ	おはぎ ぎゅうにゅう 牛乳	512 kcal	20.1 g	米 ごま油 じゃが芋 バター 小麦粉 油 も ち米	牛乳 豚肉 きな粉	玉ねぎ 長葱 ごぼう 大根 きゅうり 人参 コーン トマト オレン ジ
6 20 金	麻婆茄子 中華風昆布和え スープヌードル バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	317 kcal	13.2 g	ごま油 三温糖 片 栗粉 スパゲティ	牛乳 豚肉 ベーコン	茄子 人参 玉ねぎ 長 葱 きゅうり 大根 塩 昆布 バナナ
7 21 土	ご飯 鶏の唐揚げ 拌三絲 中華スープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	517 kcal	21.8 g	米 片栗粉 油 春雨 三温糖 ごま油	牛乳 鶏肉 ハム な ると	人参 きゅうり 長葱 もやし 玉ねぎ パナ ナ
9 23 月	鶏肉の磯辺焼き おからサラダ みそ汁 バナナ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	356 kcal	19.9 g	じゃが芋 麩	鶏肉 おから ツナ ヨーグルト	青のり きゅうり 人 参 なめこ 長葱 パ ナナ
10 24 火	トンパイ風卵焼き 蒸し鶏の中華和え オレンジ 青梗菜とわかめのスープ	ツナサンド ぎゅうにゅう 牛乳	546 kcal	23.3 g	三温糖 ごま油 食 パン マーガリン	牛乳 豚肉 卵 鰹節 鶏肉 ツナ	キャベツ 青のり きゅうり もやし コー ン トマト 長葱 青梗 菜 わかめ 人参 オ レンジ
11 25 水	鮭のオイスター焼き 切り干し大根の煮物 中華風スープ バナナ	おにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	346 kcal	19.7 g	米 三温糖 春雨 ごま油	牛乳 鮭 凍り豆腐 油揚げ 豆腐	生姜 切干大根 人 参 小松菜 コーン バナナ
12 26 木	豆腐の松風焼き きゅうりとひじきのサラダ 茄子カレー オレンジ	ひ 冷やしうどん ぎゅうにゅう 牛乳	571 kcal	25.3 g	三温糖 パン粉 ごま 油 じゃが芋 油 パ ター 小麦粉 うど ん	牛乳 豆腐 豚肉 ス キムミルク 油揚げ	長葱 人参 きゅうり ひじき レンコン 切 干大根 茄子 玉ね ぎ オレンジ わかめ
13 27 金	魚のピザ焼き 五目金平 バナナ えのきと青菜のスープ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	345 kcal	22.6 g	白滝 三温糖 片栗 粉 ごま油	牛乳 白身魚 チー ズ 鶏肉 豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマ ン ごぼう 椎茸 え のき 小松菜 バナナ
14 28 土	ご飯 ロールキャベツ ジャーマンポテト たまごスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	471 kcal	17.6 g	米 パン粉 じゃが芋 油	牛乳 豚肉 卵 ベー コン	キャベツ 玉ねぎ 人 参 バナナ