



# 献立表



2024年9月

ときのはこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
2月	昼食	ご飯 鯖の蒲焼風 ほうれん草のごま和え わかめの味噌汁	米 片栗粉、油、砂糖 ごま、砂糖	鯖  わかめ、味噌	生姜 ほうれん草、人参 玉葱、白葱	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩
3火	昼食	ご飯 チキンチャップ キャベツのさっぱりサラダ コンソメスープ	米 小麦粉、油、砂糖 砂糖、油	鶏肉 ツナ	玉葱、舞茸、ピーマン キャベツ、コーン、パプリカ 人参、しめじ、南瓜	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 酢、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶 フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト、スキムミルク	ミカン、パイナップル	
4水	昼食	ご飯 豚じゃが きゅうりとわかめの酢の物 ほうれん草のすまし汁	米 じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖、油 砂糖 麩	豚肉 わかめ	玉葱、人参、いんげん きゅうり ほうれん草、えのき	だし汁、しょうゆ、酒、みりん 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 焼きビーフン	ビーフン、砂糖、油	牛乳 豚肉	人参、にら、干し椎茸	酒、しょうゆ、鶏がら、塩
5木	昼食	冷やしきざみそうめん 鱈の梅焼き	ゆでそうめん 砂糖	油揚げ、わかめ 鱈、味噌	人参、オクラ 梅干し	しょうゆ、みりん、だし汁、塩 酒、みりん
	★午後おやつ	お茶 元気もりもりチャーハン	米、ごま油		玉葱、人参、コーン、ピーマン、切干大根	鶏がら、しょうゆ
6金	昼食	とりそぼろ丼 わかめの和えもの 青葱の味噌汁	米、片栗粉、砂糖、油 砂糖、ごま	鶏ひき肉 わかめ 味噌	玉葱、人参、えのき なす、小松菜、青葱	だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 豆乳クリームパン	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 豆乳、牛乳		塩
7土	昼食	黒糖ロールパン 煮込みスープ フルーツ、牛乳	小麦粉、黒糖、マーガリン じゃが芋、油	牛乳 鶏肉 牛乳	玉葱、人参、大根、ほうれん草 バナナ	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳		
9月	昼食	菜飯ご飯 鯖の磯辺焼き 高野豆腐の煮物 大根の味噌汁	米 油、片栗粉 砂糖	鯖、青のり 高野豆腐 味噌	人参、いんげん、干し椎茸 大根、小松菜、青葱	菜めしふりかけ 酒、塩 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
10火	昼食	ご飯 グリルチキン(オニオンソースがけ) 切干大根とツナのサラダ コンソメスープ	米 砂糖 砂糖、油	鶏肉 ツナ	玉葱、にんにく、生姜、パセリ ブロッコリー、切干大根、人参 キャベツ、しめじ、白葱	酒、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	バナナ	
11水	昼食	チキンカレーライス 大根サラダ	米、じゃが芋、ルウ、油 砂糖、油	鶏肉、スキムミルク	玉葱、人参 大根、きゅうり、パプリカ、コーン	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース 酢、塩
	★午後おやつ	牛乳 キャロット蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳	人参	ベーキングパウダー
12木	昼食	ご飯 カルちゃんふりかけ♪ 鮭の塩焼き キャベツの塩昆布あえ 里芋の味噌汁	米 ごま、砂糖、ごま油 里芋	しらす 鮭 塩昆布 味噌	小松菜 キャベツ、人参 ほうれん草、玉葱	しょうゆ、みりん 酒、塩 だし汁
	★午後おやつ	お茶 ツナご飯	米、砂糖	ツナ、海苔	人参	しょうゆ
13金	昼食	麻婆丼 華風きゅうり 中華スープ	米、片栗粉、砂糖、ごま油、油 ごま、砂糖、ごま油	豚ひき肉、豆腐、味噌、赤味噌	玉葱、人参、青葱、干し椎茸 きゅうり、人参 もやし、チンゲン菜、玉葱	だし汁、しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 お芋のクリームパン	小麦粉、黒糖、さつま芋、マーガリン	牛乳 牛乳、卵		塩
14土	昼食	ハニーロール ミネストローネ風スープ チーズ・牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン じゃが芋、砂糖、油	牛乳 豚肉、大豆 牛乳、チーズ	トマト、玉葱、人参、ブロッコリー	塩 ケチャップ、コンソメ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、ミレービスケット	牛乳		

めばえ組は毎日午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べます。

### ◆自然食お菓子(午前おやつ)◆

(月・木)畑のクラッカー (火・金)野菜スティック  
(水・土)紫芋チップ  
原材料は国産のものを使用  
合成着色料、合成保存料、化学調味料などが不使用のお菓子です。

9月の給食は、この基準をもとに作っています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
1~2歳児	435	14.3 ~ 22.0	9.8 ~ 14.7	200	2.2	176	0.2	0.3	19	2.7	1.4未満
3~5歳児	548	17.8 ~ 27.4	12.2 ~ 18.3	247	2.4	205	0.3	0.34	22	3.4	1.5未満