

2024年 9月 献立表

【9月の食育目標】

『食事のマナーを身につける』

調布なないろ保育園

日曜	0歳児 午前おやつ	昼食	午後 おやつ	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g
				熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	幼Kcal / g
2月	菓子牛乳	《防災の日献立》 きのこご飯(非常用)、いわしの缶詰(非常用)、 五目豆(非常用)、 ほうれんそうの味噌汁(非常用)、みかん缶	えいようかん(非常用) 小魚せんべい 茶	こめ	いわし、大豆、 油揚げ、わかめ	しめじ、にんじん、たけのこ、 乾しいたけ、なめこ、乾きくらげ、 ごぼう、こんにゃく、ねぎ、 ほうれんそう、ねぎ、みかん缶	425/16.3 530/20.5
3火	菓子茶	白いココロパン、はんぺんチーズフライ、 フロッコリーの中華和え、 だいこんスープ、果物(オレンジ)	ガーリックライス 茶	パン、パン粉、 薄力粉、はるさめ、 こめ、とうもろこし、 マーガリン	はんぺん、ハム、 ウインナー、 ベーコン	フロッコリー、にんじん、 もやし、だいこん、にんにく、 パセリ、オレンジ	463/16.5 579/20.7
4水	菓子茶	ご飯、鶏肉の味噌漬焼、 刻み昆布の炒り煮、冬瓜汁、果物(りんご)	ピザトースト 牛乳	こめ、パン	鶏肉、大豆、 昆布、ベーコン、 牛乳	だいこん、にんじん、いんげん、 とうがん、たまねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、りんご	472/18.7 590/23.4
5木	菓子牛乳	冷やし中華、家常(ジャージャー)豆腐、 ヨーグルト、果物(バナナ)	メーフルケーキ (卵使用) 茶	中華麺、薄力粉、 マーガリン、 メーフルシロップ	豚肉、わかめ、 厚揚げ、ヨーグルト、 豆乳、卵	きゅうり、トマト、しょうが、 キャベツ、しめじ、にんじん、バナナ	423/18.4 528/23.5
6金	菓子牛乳	ご飯、鮭の香り焼、もやしのごま酢和え、 豚汁、果物(梨)	おからナゲット 牛乳	こめ、ごま	豆腐、おから、 鮭、豚肉、鶏肉、 豆乳、牛乳	たまねぎ、もやし、キャベツ、 にんじん、しめじ、だいこん、 はくさい、糸こんにゃく、梨	420/19.6 525/24.5
7土	菓子茶	ほうとう風うどん、ジャーマンポテト、 ヨーグルト、果物	シュガートースト 牛乳	うどん、じゃが芋、 パン、マーガリン	牛乳、鶏肉、 ベーコン、油揚げ、 ヨーグルト	にんじん、しめじ、しいたけ、 かぼちゃ、ねぎ、だいこん、 たまねぎ、果物	446/17.5 557/21.9
9月	菓子牛乳	ご飯、豚のしょうが焼、 はくさいのおかか和え、 なすと油揚げの味噌汁、果物(ぶどう)	豆乳ココアプリン 茶	こめ、ココア	豚肉、豆乳、 かつお節、油揚げ、 豆乳クリーム	たまねぎ、黄ピーマン、 しょうが、はくさい、にんじん、 なす、ぶどう	420/14.1 525/17.6
10火	菓子茶	黒糖パン、鶏肉のマーマレード煮、 カリフラワーのカレーソテー、 トマトスープ、牛乳、果物(りんご)	焼きそば かみかみ昆布 茶	パン、中華麺	鶏肉、ハム、 ベーコン、昆布、 牛乳、豚肉	にんにく、カリフラワー、 たまねぎ、にんじん、いんげん、 セロリ、トマト、キャベツ、 もやし、りんご	431/18.0 539/22.4
11水	菓子牛乳	ご飯、さわらのねぎ味噌焼、 ひじきの炒り煮、 なめこのすまし汁、果物(バナナ)	ツナとコーンの 包み揚げ 茶	こめ、ごま、 ぎょうざの皮、 とうもろこし	さわか、ひじき、 さつま揚げ、ツナ	ねぎ、にんじん、ごぼう、 なめこ、かぶ、かぶの葉、 さやえんどう、バナナ	423/14.8 528/18.6
12木	菓子牛乳	けんちんうどん、ハスのサラダ、 ヨーグルト、果物(梨)	☆うさぎの おまんじゅう 牛乳	うどん、薄力粉、 さつま芋、 ごま、里芋	鶏肉、豆腐、 ベーコン、牛乳、 ヨーグルト	ねぎ、にんじん、ごぼう、 だいこん、ほうれんそう、 れんこん、きゅうり、梨	423/15.9 529/19.9
13金	菓子茶	《世界の料理～スペイン～》 パエリア(スペイン)、米粉のマカロニサラダ、 コンソメスープ、果物(オレンジ)	揚げパン 牛乳	こめ、 米粉のマカロニ、 パン	牛乳、鶏肉、 ハム、ベーコン	マッシュルーム、たまねぎ、 黄ピーマン、赤ピーマン、 にんにく、きゅうり、にんじん、 キャベツ、オレンジ	448/14.3 521/12.9
14土	菓子牛乳	きのこスパゲッティ、 ほうれんそうとコーンのスープ、 ヨーグルト、果物	ツナおにぎり 茶	スパゲッティ、 マーガリン、 とうもろこし、こめ	ツナ、ベーコン、 ウインナー、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ、 えのき、ほうれんそう、バナナ	417/10.9 521/12.9
17火	菓子茶	フォカッチャ、鮭のマヨネーズ焼、 はるさめ炒め、青菜のスープ、 牛乳、果物(梨)	五平もち 茶	パン、こめ、ごま、 もちごめ、はるさめ、 とうもろこし	鮭、ハム、 ベーコン、牛乳	たまねぎ、マッシュルーム、 パセリ、にんじん、いんげん、 チンゲン菜、えのき、ねぎ、 しょうが、梨	453/18.9 565/23.6
18水	菓子牛乳	ご飯、鶏肉のかりかり焼、 切干大根の炒め煮、 厚揚げの味噌汁、果物(ぶどう)	お好み焼 茶	こめ、薄力粉、ごま、 コーンフレーク	鶏肉、さつま揚げ、 厚揚げ、豚肉、 青のり、豆腐、かつお節	切干大根、にんじん、 さやえんどう、わけぎ、 まいたけ、キャベツ、ぶどう	423/14.4 529/18.0
19木	菓子茶	たんめん、ポテトサラダ、 ヨーグルト、果物(バナナ)	《誕生会》 ☆栗のケーキ 茶	中華麺、薄力粉、 栗、じゃが芋	豚肉、ハム、 ヨーグルト、豆乳、 豆乳クリーム	もやし、はくさい、にら、 にんじん、乾しいたけ、 きゅうり、バナナ	456/18.4 570/23.0
20金	菓子茶	ご飯、サバの竜田揚げ、 焼き麩とこまつなのじゃこまぶし、 田舎汁、果物(オレンジ)	ホットドッグ かみかみ昆布 茶	こめ、麩、 パン	サバ、しらす、 昆布、豆腐、 鶏肉、ウインナー	しょうが、こまつな、 にんじん、ごぼう、かぼちゃ、 ねぎ、オレンジ	435/15.9 543/19.8
21土	菓子茶	わかめうどん、里芋とこんにゃくの煮物、 ヨーグルト、果物	ガーリックトースト 茶	うどん、里芋、 パン、マーガリン	鶏肉、豚肉、 わかめ、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、 乾しいたけ、みつば、パセリ、 糸こんにゃく、いんげん、果物	434/18.9 543/23.6
24火	菓子茶	食パン、鶏肉洋風煮込み、 キュービックベジタブル、 パスタスープ、牛乳、果物(オレンジ)	おむすび大根 茶	パン、マカロニ、 こめ、とうもろこし	鶏肉、ハム、 ベーコン、油揚げ、 牛乳、しらす	たまねぎ、マッシュルーム、 いんげん、キャベツ、にんじん、 はくさい、だいこん、オレンジ	459/17.2 574/21.5
25水	菓子茶	ゆかりご飯、タラの磯揚げ、 炒めコーンナムル、豆腐の味噌汁、果物(梨)	甘納豆の蒸しパン 茶	こめ、とうもろこし、 薄力粉、ごま	タラ、あおのり、 ハム、豆腐、 豆乳、小豆	にんじん、こまつな、もやし、 えのき、ねぎ、梨	439/12.7 530/15.1
26木	菓子茶	カレーうどん、かぼちゃのサラダ、 ヨーグルト、果物(りんご)	スイートポテト 牛乳	うどん、さつま芋、 マーガリン	牛乳、豚肉、 ベーコン、ヨーグルト、 豆乳クリーム	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、しめじ、 かぼちゃ、きゅうり、りんご	437/15.3 545/19.1
27金	菓子牛乳	ご飯、チキンチキンごぼう、 きゅうりの酢の物、 こまつなと油揚げの味噌汁、果物(オレンジ)	麩のラスク 牛乳	こめ、麩、 マーガリン	油揚げ、鶏肉、 わかめ、牛乳	ごぼう、えのき、きゅうり、 こまつな、たまねぎ、オレンジ	420/15.1 525/19.0
28土	菓子牛乳	ベーコンスパゲッティ、ポトフ、 ヨーグルト、果物	焼きおにぎり 茶	スパゲッティ、 マーガリン、じゃが芋、 とうもろこし、こめ	ベーコン、 ウインナー、ヨーグルト	しめじ、たまねぎ、ほうれんそう、 いんげん、にんじん、果物	426/9.9 532/12.4
30月	菓子牛乳	ご飯、麻婆豆腐、中華きゅうり、 ワンタンスープ、果物(りんご)	ナポリタン 茶	こめ、ワンタンの皮、 スパゲッティ	豆腐、豚肉、 ウインナー、 ベーコン	ねぎ、にんじん、にら、 しいたけ、しょうが、きゅうり、 もやし、はくさい、ピーマン、りんご	420/14.5 523/18.1

※朝おやつについて …… 朝おやつは「紫いもチップ」・「赤ちゃんせんべい」・「野菜スティック」のいずれかで提供致します。
 ※おやつの昆布について …… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日(月2～3回程度)に昆布を提供しています。
 ※土曜日の果物について …… 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、梨、ぶどうのいずれかで提供致します。
 ※マーガリンについて …… マーガリンは動物性原料不使用のものです。

※献立は都合により変更する場合があります。

《お知らせ》

- ・2日(月)は防災の日となります。給食は一部非常食を提供します。
- ・地産地消の取り組みとして、緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。
- ・食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜を使用する予定です。

《新メニュー》

- 12日(木) おやつ うさぎのまんじゅう
- 19日(木) おやつ 栗のケーキ



今年度 前期 目標	カロリーkcal	たんぱく質g	今月の 平均	カロリーkcal	たんぱく質g
	乳児 460	乳児 17.0		乳児 435	乳児 16.3
幼児 570	幼児 20.0	幼児 543	幼児 19.9		

