


令和6年度 9月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
19 木	麦ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き ひじきの五目煮 みそ汁（わかめ）	7分づき米、さつまいも、押麦、三温糖、なたね油	鶏肉、水ようかんの素、合わせみそ、油揚げ	たまねぎ、ねぎ、コーン、えのきたけ、国産長ひじき、にんじん、れんこん、カットわかめ	手作り水ようかん
20 金	ごはん 魚の煮つけ 蓮根のきんぴら みそ汁（生揚げ）	7分づき米、三温糖、ごま油	さわら、厚揚げ、みそ	れんこん、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、カットわかめ	おはぎ 未：たまりせんべい
24 火	麦ごはん 納豆（ねぎ） 飛騨牛とごぼうの炒め煮 みそ汁（かぼちゃ）	7分づき米、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、飛騨牛、飛騨納豆、濃久里夢、ソイレール、みそ、油揚げ	たまねぎ、ごぼう、かぼちゃ、こまつな、しめじ、万能ねぎ	手作り米粉のばななマフィン 牛乳
25 水	きのこうどん さつまいものかき揚げ 果物（オレンジ）	うどん、さつまいも、岐阜県産小麦粉、油、三温糖	豚肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、まいたけ、しめじ、国産干しいたけ	じゃこおにぎり 
26 木	麦ごはん 鮭のレモン焼き ほうれん草とコーンのサラダ さつまい	7分づき米、さつまいも、サラダスパゲッティー	牛乳、さけ、油揚げ、みそ	ほうれん草、にんじん、コーン、たまねぎ、ねぎ、レモン果汁	ねじりんぼ 牛乳
27 金	ごはん 鶏の唐揚げ きつね和え みそ汁（だいこん）	7分づき米、片栗粉、油、三温糖、黒いりごま	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	もやし、だいこん、きゅうり、こまつな、えのきたけ、しょうが、カットわかめ、にんにく	ミレービスケット 牛乳
30 月	ごはん 鶏肉と秋野菜の揚げ煮 春雨の三杯酢 みそ汁（なめこ）	7分づき米、さつまいも、片栗粉、はるさめ、三温糖、なたね油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ	みかん缶、なめこ、れんこん、にんじん、きゅうり、プロッコリー、ねぎ、ごぼう、カットわかめ	国産米粉のタルト 牛乳

お誕生月お祝いメニュー

*今月の栄養価（1日平均）

エネルギー	538Kcal
たんぱく質	23.4g
脂質	14.6g
食塩	1.5g

- *未満児は午前にほうじ茶とお菓子があります。
- *土曜日は、ほうじ茶とお菓子がです。
- *牛乳がない日はほうじ茶がです。
- *食材の都合により献立を変更する場合があります。

厳しい残暑が続き夏の疲れが出やすい時期です。特に運動会の練習を頑張っているこども達は、食事と睡眠を心がけたいですね！！

実りの秋！さつまいもやれんこん、ゴボウなど秋が旬の食べ物には、ミネラルや食物繊維がたくさん入っています。

胃腸の調子を整えてくれます。

日々の食事に取り入れていきたいですね！