

令和6年度 9月 献立表

宮保育園

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	
02月	非常食 ・救急カレー ・フルーツ缶				非常用クラッカー
03火	ごはん 納豆(ひじき・じゃこ) 厚揚げと大根の煮物みそ汁(まいだけ)	7分づき米、油、三温糖、白いりごま	厚揚げ、飛騨納豆、豚肉、みそ、しらす干し、油揚げ	だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、まいだけ、国産米ひじき、カットわかめ	ぶどうゼリー
<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> コードモン動画配信メニュー </div>					
04水	みそラーメン シュウマイ 果物(梨)	中華麺、7分づき米、油	無添加国産ポークシュウマイ、豚肉、みそ	梨、もやし、キャベツ、コーン、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	鮭おにぎり 
05木	いわしの蒲焼丼 切干大根の煮付け とうがん汁	7分づき米、片栗粉、油、三温糖、なたね油	イワシ開き、鶏肉、だいず水煮、油揚げ	とうがん、にんじん、国産切干だいこん、ねぎ、国産干しいだけ、しょうが	きかん棒 牛乳 未：かぼちゃポーロ
06金	ごはん(有機米) 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツのゆかり和え 豆腐みそ汁(わかめ)	7分づき米、日清マヨドレ、三温糖	ほぎ、牛乳、木綿豆腐、みそ	にんじん、きゃべつ、きゅうり、ねぎ、しめじ、カットわかめ	フルーチェ
<div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> 有機米の日 </div>					
09月	ごはん 納豆 豚肉と玉ねぎの炒め物 みそ汁(豆腐)	7分づき米、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、飛騨納豆、木綿豆腐、みそ	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、万能ねぎ、カットわかめ	手作り米ほんバー 牛乳
10火	梅干しごはん さかなの唐揚げ ひじきの煮つけ みそ汁(切干大根)	7分づき米、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、ほぎ、油揚げ、みそ、だいず水煮	国産長ひじき、ねぎ、にんじん、こまつな、国産切干だいこん、しょうが、梅、カットわかめ	お菓子 牛乳
11水	ターメリックライス ドライカレー ロココリーとりんごのサラダ コンソメスープ	7分づき米、さつまいも、三温糖、油、なたね油	牛乳、あいびき肉	たまねぎ、ブロッコリー、カットトマト缶、りんご、にんじん、ピーマン、コーン、トマトピューレ、干しぶどう	サンドクラッカー 牛乳
12木	食パン(苺ジャム) えびマヨ にんじんサラダ 野菜スープ	食パン、さつまいも、マヨドレ、油、三温糖	えび、ツナ油漬け	にんじん、はくさい、きゅうり、いちごジャム、ブロッコリー、こまつな、レモン果汁、カットわかめ	畑の-snack カレー味 ジョア
13金	雑穀ごはん 鮭の塩焼き 小松菜の納豆和え みそ汁(きゃべつ)	7分づき米、雑穀米	銀さけ、木綿豆腐、飛騨納豆、みそ	こまつな、キャベツ、ねぎ、にんじん カットわかめ	おしゃぶり昆布・ラムネ 未：フルーツラムネ
17火	ごはん 鶏の照り焼き 小松菜とカリカリじゃこのお浸し お月見汁(美女もち)	7分づき米、美女もち、さといも、三温糖、白いりごま、ごま油	鶏肉、しらす干し、油揚げ 	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、国産干しいだけ	お月見大福 未：十五夜ゼリー
<div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> 十五夜メニュー </div>					
18水	運動会応援ライス 星のマカロニスー フルーツヨーグルト	7分づき米、フライドポテト、油、米粉マカロニ	パニラティエ、無糖ヨーグルト、鶏肉、黒豆煮	たまねぎ、ミニトマト、にんじん、みかん缶、バナナ、パイン缶、黄桃、マッシュルーム、コーン、きざみのり	アイスクリーム 未：温州みかんゼリー
<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> 運動会応援メニュー </div>					

令和6年度 9月 献立表

宮保育園

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	カレーライス キャベツのツナサラダ 和梨ゼリー	7分づき米、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、ツナ油漬	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、レモン果汁、福神漬	お菓子 牛乳
20 金	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	お菓子 牛乳
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、ソイレブール、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、こまつな、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	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	おはぎ 未：たまりせんべい
27 金	ごはん 手作りコロッケ 付け野菜(キャベツ) みそ汁(わかめ)	7分づき米、じゃがいも、なたね油	牛乳、合いびき肉、木綿豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、カットわかめ、ねぎ	いちごスティック 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、フロッコリー、ねぎ、ごぼう、カットわかめ	国産米粉のタルト 牛乳 未：お米でスイーツ トポテト

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	563Kcal
たんぱく質	22.8g
脂質	15.4g
食塩	1.6g

- *未満児は午前には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あります。
- *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。

厳しい残暑が続く夏のは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てくださいね！！

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！