

令和6年度 9月 献立表

龍華保育園

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(まいたけ)	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、まいたけ、国産米ひじき、カットわかめ	ももゼリー
<div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;"> コ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、国産干しいたけ、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、キャベツ、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 blue; padding: 2px; 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	手作り米ほんパー牛乳
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	ミルクスティック牛乳
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	畑のスナック 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(キャベツ)	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 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、国産干しいたけ	お月見大福 未：十五夜ゼリー
<div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;"> 十五夜メニュー </div>					
18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 

令和6年度 9月 献立表

龍華保育園

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、ソイレプール、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	運動会応援ライス 星のマカロニスープ 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	バナラティエ、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、パイナップル、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
運動会応援メニュー					
26 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	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、ブロッコリー、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	550Kcal
たんぱく質	22.6g
脂質	14.6g
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。

厳しい残暑が続く夏のはじめがしやすい時期です。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！