



2024年9月 給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価
		未調理 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
2	月	ごはん(のり)	魚の竜田揚げ きゅうりとえのきの梅肉和え けんちん汁	ジャムのせクラッカー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鯖、白身魚、厚揚げ、スキムミルク	片栗粉、揚げ油、三温糖、つきこんにゃく、薄力粉、油	生姜、きゅうり、えのき、人参、梅干し、ごぼう、ネギ、あんずジャム	濃口醤油、酒、みりん、酢、薄口醤油、塩、だし汁、ベーキングパウダー、水	エネルギー 374kcal たんぱく質 21.4g 脂質 18.3g 炭水化物 36.7g 塩分 1.5g
3	火	ごはん(ふりかけ)	高野豆腐の卵とじ 小松菜とちくわのお浸し みそ汁 オレンジ	チーズカレー豆乳蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	高野豆腐、鶏肉、卵、かまぼこ、ちくわ、魚肉ソーセージ、ピザ用チーズ、豆乳、スキムミルク	炒め油、三温糖、じゃが芋、油、薄力粉	キャベツ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、干し椎茸、小松菜、えのき、なめこ、ネギ、ワカメ、オレンジ	だし汁、濃口醤油、みりん、みそ、塩、カレー粉、ベーキングパウダー、水	エネルギー 279kcal たんぱく質 18.2g 脂質 8.3g 炭水化物 35.9g 塩分 2.1g
4	水	ごはん(ふりかけ)	大豆と鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ かぼちゃとベーコンのスープ	黄粉せんべい 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆、鶏肉、ロースハム、ベーコン、黄粉	じゃが芋、三温糖、薄力粉、上新粉、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、ホールトマト、にんにく、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、かぼちゃ、しめじ	ケチャップ、塩、マヨネーズ、酢、薄口醤油、パセリ、果汁アイス	エネルギー 218kcal たんぱく質 10.6g 脂質 8.5g 炭水化物 30.3g 塩分 1.1g
5	木	ごはん(のり)	魚のみそ煮 野菜の納豆和え むらも汁 なし	おからドーナツ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鯖、白身魚、じゃこ、挽きわり納豆、豆腐、卵、おから、牛乳、スキムミルク	三温糖、片栗粉、薄力粉、揚げ油、粉糖	生姜、キャベツ、小松菜、人参、えのき、玉ねぎ、白ネギ、なし	だし汁、みそ、酒、みりん、濃口醤油、薄口醤油、塩、ベーキングパウダー、水	エネルギー 334kcal たんぱく質 23.1g 脂質 14.9g 炭水化物 32.1g 塩分 1.0g
6	金	ごはん(麦飯)	ポークカレー ピクルス らっきょう	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、スキムミルク	じゃが芋、三温糖	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、大根、きゅうり、らっきょう、バナナ、みかん缶、パイナップル	カレールー、酢、薄口醤油	エネルギー 217kcal たんぱく質 9.0g 脂質 6.3g 炭水化物 35.8g 塩分 1.8g
7	土	おにぎり(ふりかけ)	しらすとツナのスバゲティ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	シーチキン、じゃこ、牛乳	スバゲティ、炒め油	小松菜、エリンギ、玉ねぎ、人参、にんにく、バナナ	塩、濃口醤油、カルテツサブレ	エネルギー 396kcal たんぱく質 18.8g 脂質 13.0g 炭水化物 56.3g 塩分 1.6g
9	月	ごはん(のり)	鮭フライ タルタルソース 粉ふき芋 すまし汁	にんじんポンケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鮭、卵、ベーコン、スキムミルク	薄力粉、パン粉、揚げ油、じゃが芋、麩、米粉、片栗粉、油	らっきょう、青のり、玉ねぎ、ワカメ、ネギ、人参	塩、マヨネーズ、パセリ、だし汁、薄口醤油、濃口醤油、水	エネルギー 407kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.8g 炭水化物 40.7g 塩分 1.8g
10	火	ごはん(ふりかけ)	厚揚げと野菜の煮物 ワカメとじゃこの酢物 みそ汁 オレンジ	レーズンスティック 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	厚揚げ、豚肉、さつま揚げ、じゃこ、油揚げ、卵	油、じゃが芋、板こんにゃく、三温糖、薄力粉、マーガリン	玉ねぎ、人参、さやいんげん、きゅうり、ワカメ、なす、なめこ、ネギ、オレンジ、レーズン	濃口醤油、みりん、酒、だし汁、酢、薄口醤油、みそ、ベーキングパウダー、果汁アイス	エネルギー 220kcal たんぱく質 10.4g 脂質 7.6g 炭水化物 30.5g 塩分 1.3g
11	水	ごはん(ふりかけ)	チーズオムレツ 野菜のサイコロ炒め すまし汁	レモンラスク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	卵、ピザ用チーズ、豚ひき肉、ベーコン、豆腐、スキムミルク	炒め油、三温糖、じゃが芋、フランスパン、マーガリン	玉ねぎ、人参、ほうれん草、グリーンピース、もやし、水菜、ワカメ、レモン汁	濃口醤油、薄口醤油、だし汁、ケチャップ、塩、水	エネルギー 291kcal たんぱく質 19.2g 脂質 12.2g 炭水化物 29.3g 塩分 2.1g
12	木	おにぎり(ふりかけ)	お野菜ジャージャー バナナ	手作りパン(ごま) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ひき肉、スキムミルク	麵(ちゃんぽん)、油、炒め油、三温糖、片栗粉、強力粉、マーガリン、白ごま	玉ねぎ、しめじ、エリンギ、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、バナナ	みそ、赤みそ、みりん、濃口醤油、酒、ドライイースト、塩、水	エネルギー 408kcal たんぱく質 18.3g 脂質 10.3g 炭水化物 65.5g 塩分 1.8g
13	金	ごはん(ふりかけ)	大豆ナゲット キャベツとじゃこの和風サラダ みそ汁	絞りだしクッキー(あんず) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆、豆腐、鶏ひき肉、じゃこ、油揚げ、卵、スキムミルク	パン粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、白ごま、薄力粉、マーガリン	キャベツ、きゅうり、人参、かぼちゃ、玉ねぎ、えのき、小松菜、あんず	塩、ケチャップ、酢、濃口醤油、だし汁、みそ、水	エネルギー 381kcal たんぱく質 20.1g 脂質 18.0g 炭水化物 40.0g 塩分 1.5g
14	土	ごはん(麦飯)	豚肉の甘辛丼 みそ汁 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、牛乳	三温糖、ごま油、麵(そうめん)	玉ねぎ、人参、えのき、ネギ、なめこ、ワカメ、バナナ	濃口醤油、酒、だし汁、みそ、カルテツサブレ	エネルギー 334kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.4g 炭水化物 36.8g 塩分 2.2g
16	月	敬老の日								
17	火	ごはん(ふりかけ)	筑前煮 もやしと青菜のおかか和え みそ汁 ぶどう	お月見うさぎ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、鯉節、豆腐、油揚げ、牛乳、スキムミルク	炒め油、里芋、板こんにゃく、三温糖、さつま芋、マーガリン	れんこん、人参、ごぼう、さやいんげん、干し椎茸、昆布、もやし、小松菜、チンゲン菜、えのき、ワカメ、ぶどう	濃口醤油、みりん、酒、だし汁、みそ、塩、ココア、水	エネルギー 266kcal たんぱく質 13.5g 脂質 6.0g 炭水化物 41.7g 塩分 1.6g
18	水	ごはん(ふりかけ)	豚肉と野菜のみそ炒め レバーのしぐれ煮 根菜汁 パイン	果汁ゼリー	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、鶏レバー	炒め油、三温糖、さつま芋、里芋	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン、しめじ、生姜、ごぼう、干し椎茸、白ネギ、パイナップル、粉寒天	みそ、濃口醤油、酒、だし汁、果汁アイス、水	エネルギー 160kcal たんぱく質 9.3g 脂質 3.3g 炭水化物 25.5g 塩分 1.3g
19	誕生日	木	炊き込みご飯、唐揚げ 豆腐のミートローフ、ウインナー 梅じゃこパスタ、フレンチサラダ すまし汁、なし	抹茶マーブルケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、合びき肉、豆腐、ウインナー、じゃこ、かまぼこ、卵、生クリーム、スキムミルク	米、つきこんにゃく、片栗粉、揚げ油、パン粉、スバゲティ、油、三温糖、麩、マーガリン、薄力粉、栗	ごぼう、人参、さやいんげん、干し椎茸、生姜、玉ねぎ、グリーンピース、小松菜、梅干し、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ネギ、ワカメ、なし	濃口醤油、みりん、酒、薄口醤油、塩、ケチャップ、ウスターソース、酢、だし汁、ベーキングパウダー、抹茶、水	エネルギー 696kcal たんぱく質 58.6g 脂質 33.5g 炭水化物 74.8g 塩分 3.2g
20	金	ごはん(のり)	焼き魚 スパサ 納豆 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	塩チーズクッキー 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鮭、ロースハム、キッズ納豆、厚揚げ、ピザ用チーズ	サラサパ、マーガリン、三温糖、薄力粉	きゅうり、人参、ホールコーン、玉ねぎ、えのき、ネギ	塩、酒、マヨネーズ、薄口醤油、だし汁、みそ、果汁アイス	エネルギー 301kcal たんぱく質 21.9g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g 塩分 1.3g
21	土	おにぎり(ふりかけ)	冷やしうどん バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、卵、牛乳	麵(うどん)、白ごま、三温糖	人参、ワカメ、さやいんげん、ネギ、バナナ	濃口醤油、みりん、酒、だし汁、カルテツサブレ	エネルギー 353kcal たんぱく質 16.1g 脂質 13.8g 炭水化物 44.4g 塩分 1.4g
23	月	振替休日								
24	火	ごはん(のり)	煮魚 切干大根の煮物 かき玉汁 オレンジ	かぼちゃポッキー 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、さつま揚げ、卵	三温糖、片栗粉、薄力粉、油	生姜、切干大根、人参、さやいんげん、干し椎茸、玉ねぎ、ワカメ、ネギ、オレンジ、かぼちゃ	だし汁、濃口醤油、みりん、酒、薄口醤油、塩、果汁アイス	エネルギー 169kcal たんぱく質 12.5g 脂質 3.9g 炭水化物 22.4g 塩分 1.3g
25	水	手作りパン(プレーン)	ミネストローネ 大豆サラダ	焼きおにぎり(じゃこ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	ベーコン、ウインナー、大豆、ロースハム、じゃこ	じゃが芋、米	キャベツ、玉ねぎ、トマト、人参、グリーンピース、きゅうり	塩、トマトピューレ、ケチャップ、濃口醤油、マヨネーズ、薄口醤油	エネルギー 208kcal たんぱく質 8.7g 脂質 7.0g 炭水化物 29.1g 塩分 1.5g
26	木	ごはん(ふりかけ)	きのこの豆腐ハンバーグ ひじきと枝豆のサラダ すまし汁 ぶどう	ミルクもち	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏ひき肉、豆腐、卵、かまぼこ、スキムミルク、黄粉	三温糖、片栗粉、白ごま、油、麩	玉ねぎ、エリンギ、しめじ、えのき、人参、ネギ、ひじき、むき枝豆(冷凍)、水菜、もやし、ぶどう	塩、濃口醤油、みりん、酒、酢、だし汁、薄口醤油、水	エネルギー 210kcal たんぱく質 11.4g 脂質 6.4g 炭水化物 28.4g 塩分 1.5g
27	金	ごはん(のり)	魚と野菜のちぎり天 春雨の酢物 みそ汁	黒ごまスコーン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚すり身、スキムミルク、豆腐、卵、ロースハム、油揚げ	片栗粉、揚げ油、春雨、三温糖、薄力粉、マーガリン、黒ごま	ピーマン、ごぼう、人参、干し椎茸、きくらげ、ネギ、きゅうり、ホールコーン、かぼちゃ、玉ねぎ、えのき、ワカメ	塩、酢、薄口醤油、だし汁、みそ、ベーキングパウダー、水	エネルギー 322kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.4g 炭水化物 41.2g 塩分 1.5g
28	土	おにぎり(ふりかけ)	焼きソバ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、鯉節、牛乳	麵(焼きソバ)、炒め油	キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン、バナナ	薄口醤油、焼きソバソース、塩、カルテツサブレ	エネルギー 363kcal たんぱく質 14.9g 脂質 12.4g 炭水化物 53.9g 塩分 1.6g
30	月	ごはん(のり)	白身魚の梅みそ焼き 人参きんぴら すまし汁 りんご	型抜きクッキー 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、豚肉、さつま揚げ、豆腐、卵	炒め油、三温糖、白ごま、薄力粉、マーガリン	梅干し、人参、ごぼう、ピーマン、玉ねぎ、ネギ、ワカメ、りんご	酒、薄口醤油、みそ、みりん、濃口醤油、だし汁、塩、果汁アイス	エネルギー 183kcal たんぱく質 12.5g 脂質 5.1g 炭水化物 23.7g 塩分 1.4g

お知らせ
 ◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつかえます。
 ◆手作りの揚げ物は、しいこ、鯉節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
 ◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ合計です。
 ◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。