

# 予定献立表(通園) 令和6年9月分

# 城南分園

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価		お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える	(区分3・おやつ除く)		
2月	備蓄ごはん	すきやき(備蓄) かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ 里芋とほうれん草の味噌汁 くだもの(黄桃) 牛乳	里芋、砂糖、 マヨネーズ、 ごま	牛乳、米み そ	ぶどう、かぼちゃ、フ ロコリー、ほうれん そう、黄桃缶	エネルギー 300 たんぱく質 12.6 カルシウム 103 食物繊維 2.5 食塩 1.8	チーズマフィン	
3火	人参ごはん	さわらのごま味噌焼き、マッシュポテト キャベツとブロッコリーのサラダ 小松菜と麩のすまし汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、じゃがい も、ごま、 油、麩、片栗 粉	牛乳、さわ ら、バター、 みそ	キャベツ、りんご、ブ ロコリー、にんじ ん、こまつな	エネルギー 336 たんぱく質 15.6 カルシウム 154 食物繊維 4.2 食塩 1.6	パパロア	
4水	ごはん	マーボーナス 春雨サラダ 豆腐と万能ねぎのスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、砂糖、は るさめ、ごま 油、片栗粉	牛乳、豆腐、 豚ひき肉、米 みそ	なす、バナナ、にん じん、チンゲンサイ、 ねぎ、ねぎ、きゅう り、グリーンピース、に んにく	エネルギー 310 たんぱく質 11.6 カルシウム 133 食物繊維 2.9 食塩 1.3	かぼちゃ蒸しパン	
5木	ごはん	チキンのコーンマヨネーズ焼き、人参甘煮 ツナサラダ(キャベツ・きゅうり) かぶとかぶ葉のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがい も、砂糖、マ ヨネーズ、 油、小麦粉、 片栗粉	牛乳、鶏肉、 ツナ缶、チー ズ	キャベツ、かぶ、白 桃缶、にんじん、ク リームコーン、かぶ の葉、きゅうり	エネルギー 352 たんぱく質 16.6 カルシウム 141 食物繊維 3.3 食塩 1.2	フレンチトースト	
6金	中華丼	白菜とほうれん草のナムル じゃがいもと小松菜の中華スープ くだもの(梨) ヨーグルト	米、じゃがい も、ごま油、 片栗粉	ヨーグルト、 豚ひき肉	はくさい、ほうれんそ う、なし、にんじん、 こまつな、チンゲン 菜	エネルギー 296 たんぱく質 10.6 カルシウム 123 食物繊維 4.9 食塩 1.2	プリン	
9月	ごはん	鱈のムニエルカレーソース いんげんとブロッコリーのサラダ ズッキーニと青梗菜のスープ くだもの(りんご) 牛乳	米、小麦粉、 油	牛乳、たら、 バター	ズッキーニ、いんげ ん、ブロッコリー、り んご、にんじん、チ ンゲンサイ、たまねぎ	エネルギー 326 たんぱく質 15.9 カルシウム 122 食物繊維 5.0 食塩 1.3	とろける杏仁豆腐	
10火	卵とじうどん	松風焼き 人参キャベツのゆかり和え くだもの(バナナ) 牛乳	うどん、油、 片栗粉	牛乳、鶏ひき 肉、卵、米み そ	キャベツ、バナナ、 たまねぎ、ほうれん そう、にんじん	エネルギー 334 たんぱく質 16.5 カルシウム 119 食物繊維 2.7 食塩 1.3	フレンチトースト	
11水	ごはん	鶏肉のみそつけ焼き、いんげん 野菜の煮物 冬瓜と万能ねぎのすまし汁 くだもの(柿) 牛乳	米、じゃがい も、油、片栗 粉、砂糖	牛乳、鶏肉、 米みそ	とうがん、かき、いん げん、たまねぎ、に んじん、ねぎ	エネルギー 295 たんぱく質 14.9 カルシウム 104 食物繊維 5.6 食塩 1.4	ホットケーキ	
12木	ごはん	おさかなハンバーグ、ブロッコリー キャベツ人参ほうれん草の海苔鯉和え そうめんと花麩のすまし汁 くだもの(キウイ) ダノン	米、そうめ ん、パン粉、 麩、片栗粉	ダノン、豆 腐、卵、いわ しすりみ、米 みそ、かつお 節	ゴールデンキウイ、 キャベツ、ブロッ コリー、ほうれんそう、 ねぎ、にんじん、しょ うが、のり	エネルギー 310 たんぱく質 15.0 カルシウム 173 食物繊維 2.5 食塩 1.6	ココア蒸しパン	
13金	ごはん	五目卵焼き ほうれん草と白菜のお浸し なすと長ねぎの味噌汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、卵、米 みそ、鶏ひき 肉、かつお節	なす、白桃缶、はく さい、ほうれんそう、 ねぎ、いんげん、にん じん、たまねぎ、しい たけ	エネルギー 310 たんぱく質 13.3 カルシウム 128 食物繊維 3.1 食塩 1.5	ミルクゼリー(ジャム)	

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価		お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える	(区分3・おやつ除く)		
17火	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き、いんげん かぼちゃと玉ねぎの煮物 じゃがいもと小松菜のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳、お月見団子	米、じゃがい も、おかゆ、 片栗粉、砂 糖	牛乳、鶏肉	かぼちゃ、白桃缶、 いんげん、たまね ぎ、こまつな、マー マレード	エネルギー 314 たんぱく質 15.3 カルシウム 106 食物繊維 6.7 食塩 1.3	おかき	
18水	ごはん	かじきのあずま煮、ブロッコリー カレーポテト かぶとかぶの葉の味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、じゃがい も、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、かじ き、豚ひき 肉、米みそ	かぶ、りんご、ブロッ コリー、かぶの葉、 にんじん、たまね ぎ、いんげん、しょう が	エネルギー 347 たんぱく質 15.5 カルシウム 118 食物繊維 4.5 食塩 1.4	バナナマフィン	
19木	さつまいも ごはん	揚げ豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草白菜海苔鯉和え 里芋と万能ねぎの味噌汁 くだもの(梨) 牛乳	里芋、米、さ つまいも、片 栗粉、油	牛乳、豆腐、 鶏ひき肉、米 みそ、かつお 節	はくさい、なし、ほう れんそう、にんじん、 ねぎ、ねぎ、いんげ ん、のり	エネルギー 347 たんぱく質 14.7 カルシウム 168 食物繊維 4.3 食塩 1.4	ミルク餅(きな粉)	
20金	ツナカレー	キャベツとみかんのサラダ 豆腐と青梗菜のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、じゃがい も、小麦粉、 油、砂糖	牛乳、ヨーグ ルト、豆腐、 ツナ缶、生ク リーム、パ ター、チーズ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、みかん 缶、チンゲンサイ、 きゅうり	エネルギー 347 たんぱく質 11.0 カルシウム 136 食物繊維 4.5 食塩 1.4	フルーツヨーグルト	
24火	ゆかりごはん	にんじん豆腐 いんげんとブロッコリーのごま和え ほうれん草と麩のすまし汁 くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、砂糖、 麩、ごま、片 栗粉	ヨーグルト、 卵	ブロッコリー、いんげ ん、ゴールデンキウ イ、ほうれんそう、に んじん	エネルギー 327 たんぱく質 14.6 カルシウム 146 食物繊維 4.0 食塩 1.3	かぼちゃ蒸しパン	
25水	ごはん	豆腐ハンバーグ和風ソース、ブロッコリー 切り干し大根煮つけ なすと白菜の味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、砂糖、パ ン粉、片栗粉	牛乳、冷凍 豆腐、鶏ひき 肉、卵、油揚 げ、米みそ	なす、黄桃缶、ブ ロコリー、たまね ぎ、はくさい、にんじ ん、切り干しだいこ ん	エネルギー 354 たんぱく質 16.9 カルシウム 174 食物繊維 3.6 食塩 1.6	プリン	
26木	ごはん	ポークビーンズ キャベツとトマトのサラダ 大根とほうれん草のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、小麦粉、 砂糖、油	牛乳、豚肉、 大豆、パ ター、生ク リーム	だいこん、キャベツ、 バナナ、たまねぎ、 にんじん、ほうれん そう、トマト、グリン ピース	エネルギー 321 たんぱく質 13.9 カルシウム 120 食物繊維 3.6 食塩 1.2	パウンドケーキ(ジャム)	
27金	ごはん	チキンカツ ブロッコリー人参ツナのスープ煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、じゃがい も、油、小麦 粉、パン粉、 片栗粉	牛乳、鶏肉、 卵、ツナ缶、 米みそ	ブロッコリー、みかん 缶、トマト缶、にんじ ん、こまつな	エネルギー 350 たんぱく質 17.0 カルシウム 108 食物繊維 4.1 食塩 1.5	ぶどうゼリー	
30月	食パン マーマレードジャム	マカロニグラタン キャベツいんげんのソテー かぶとかぶ葉のスープ くだもの(柿) ダノン	食パン、マカ ロニ、油、パ ン粉	ダノン、鶏ひ き肉、チー ズ、バター	キャベツ、かぶ、か き、いんげん、マー マレード、かぶの 葉、にんじん、たま ねぎ	エネルギー 331 たんぱく質 14.0 カルシウム 194 食物繊維 5.5 食塩 1.7	りんご蒸しパン	

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安です。  
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。