



# 令和6年 9月 給食献立表







さくら保育園



曜日	朝おやつ	献立名	午後おやつ
2月	バナナ	<b>《防災食》</b> おにぎり ※アルファ米 (チキンライス・わかめごはん) パイン&みかん缶(防災) けんちん汁(防災) (防災食)	缶入りミニクラッカー (防災食)  麦茶
3火	せんべい	食パン 塩チキンカツ (鶏肉・卵・小麦粉・パン粉・塩) 胡麻マヨネーズ (キャベツ・人参・きゅうり・ハム・コーン・マヨネーズ・すりごま・醤油) 白はんぺんのスープ (白はんぺん・人参・わかめ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	カルピスグミ (カルピス・ゼラチン・片栗粉)  麦茶
4水	チーズ	ごはん 肉じゃが (豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・いんげん・砂糖・みりん・醤油・酒) ほうれん草の和風サラダ (ほうれん草・人参・キャベツ・しらす・かつお節・醤油) しいたけのみそ汁 (しいたけ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・みそ・かつおだし・さばだし)	チョコチップケーキ (ホットケーキミックス・牛乳・卵・バター・チョコチップ・ベーキングパウダー)  牛乳
5木	飲むヨーグルト	さくらごはん(醤油・酒) 鮪ステーキ (まぐろ・酒・塩・こしょう) 小松菜のお浸し (小松菜・キャベツ・かつお節・醤油) 和風野菜スープ (人参・玉葱・キャベツ・葱・かつお節・醤油・かつおだし・さばだし)	ビーフン炒め (人参・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・ビーフン・豚肉・鶏肉・中華だし・醤油・ごま油)  麦茶
6金	ウエハース 牛乳	しょうゆラーメン (ラーメン・なると・人参・玉ねぎ・豚肉・キャベツ・コーン・もやし・鶏ガラ・醤油・片栗粉) チーズかまぼこ バナナ	パピコ 乳児:オレンジゼリー+せんべい
7土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
9月	ソーセージ	ごはん ハンバーグ (豚肉・人参・玉ねぎ・卵・パン粉・塩・ケチャップ) スパゲティサラダ (スパゲティ・人参・きゅうり・マヨネーズ・塩) ほうれん草のスープ (ほうれん草・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	牛乳寒天 (牛乳・みかん缶・粉寒天・砂糖)  
10火	せんべい	食パン 白身魚のマヨネーズ焼き (カレイ・酒・玉ねぎ・マヨネーズ・小麦粉) ほうれん草のサラダ (ほうれん草・キャベツ・人参・コーン・ハム・マヨネーズ・醤油・すりごま) しめじのスープ (しめじ・人参・玉ねぎ・醤油・かつおだし・さばだし)	黄な粉のお麩ラスク (黄な粉・麩・砂糖・バター)  牛乳
11水	バナナ	ごはん ミートローフ (豚肉・鶏肉・人参・玉ねぎ・コーン・いんげん・卵・パン粉・ケチャップ・ソース・砂糖) 小松菜とリンゴのサラダ (小松菜・りんご・キャベツ・わかめ・醤油) 和風ポトフ (人参・じゃが芋・大根・こんにゃく・鶏肉・ベーコン・かつおだし・さばだし・塩)	フルーツゼリー和え (もも缶・みかん缶・パイン缶・ゼリーの素:ぶどう・砂糖・シロップ)  
12木	ヨーグルト	中華丼 (ごはん・豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・チンゲン菜・しいたけ・生姜・酒・醤油 中華だし・鶏ガラ・ごま油・片栗粉) キャベツの中華サラダ (キャベツ・人参・きゅうり・春雨・すりごま・酢・砂糖・醤油・ごま油) 玉ねぎのスープ (玉ねぎ・わかめ・醤油・かつおだし・さばだし)	しらすトースト (食パン・しらす・チーズ・青のり・マヨネーズ)  麦茶
13金	野菜ジュース	ごはん 鶏肉の西京焼き (鶏肉・みそ・酒・みりん) 白菜のおかか和え (白菜・キャベツ・油揚げ・かつお節・醤油) 玉ねぎのみそ汁 (玉ねぎ・人参・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	お月見団子風 (さつまいも・ホットケーキミックス・牛乳・卵・砂糖・バター)  牛乳
14土		★大そうじ★	
16月		★敬老の日★	
17火	ビスケット 牛乳	肉味噌うどん (うどん・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・豚肉・鶏肉・みそ・赤みそ・にんにく・しょうが・酒・砂糖・醤油・みりん・片栗粉) ウインナー たたききゅうり(きゅうり・しお) バナナ	ロールカステラ  麦茶
18水	チーズ	食パン ポテトグラタン (じゃが芋・玉葱・パプリカ・シーチキン・マカロニ・バター・牛乳・チーズ・ホワイトソース・インディアンサラダ (キャベツ・人参・きゅうり・竹輪・カレー粉・酢・砂糖・塩) 大根のスープ (大根・人参・えのき・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	フルーチェ(いちご味・牛乳)  カルシウムビスケット



19	木	ソーセージ	ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルウ) 竹輪のマリネ (ちくわ・玉ねぎ・人参・パセリ・砂糖・酢・塩) ミニトマト ひとくちゼリー		フルーツサンド (食パン・生クリーム・砂糖・もも缶・みかん缶) ひよこ…生クリームなし:ヨーグルト りんごジュース
20	金	バナナ	ごはん 揚げ魚の甘辛煮 (カレイ・小麦粉・醤油・酒・みりん・砂糖) きんぴらごぼう (ごぼう・人参・れんこん・黒はんぺん・ごま・みりん・砂糖・醤油・ごま油) 小松菜のみそ汁 (小松菜・人参・油揚げ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)		ドラえもんパン (カスタードクリーム) スキムミルク:幼児ココア (脱脂粉乳)
21	土	希望保育			ビスケット・野菜ジュース
23	月		☆振替休日☆		
24	火	せんべい	鯉風味ごはん(ごはん・チーズ・かつお節・葱・醤油・酒) 鶏のさっぱり煮 (鶏肉・醤油・酢・みりん・砂糖・酒) ほうれん草のお浸し (ほうれん草・キャベツ・かつお節・醤油) けんちん汁 (大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・葱・ごま油・醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし)		マロンケーキ (ホットケーキミックス・栗の甘露煮・卵・バター・牛乳・ベーキングパウダー・砂糖) 牛乳
25	水	チーズ	ごはん 鮭の香りフライ (鮭・卵・小麦粉・パン粉・青のり・黒ごま) ばんさんすう (春雨・人参・ハム・きゅうり・卵・ごま・砂糖・醤油・酢・ごま油) わかめスープ (コーン・人参・わかめ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)		フルーツヨーグルト (ヨーグルト・砂糖・もも缶・みかん缶・バナナ)
26	木	野菜ジュース	サンドイッチ(ハム・マーガリン・イチゴジャム)・カレーパン(乳児:無し) 鶏のから揚げ(鶏肉・片栗粉・しょうが・にんにく・醤油・酒) チキンのフリッター(ケチャップ) ポテトサラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・シーチキン・コーン・マヨネーズ) チーズ・バナナ・野菜orりんごジュース(乳児:無し)		パピコ 乳児:オレンジゼリー+せんべい
27	金	バナナ	チャンポン麺 (ラーメン・かまぼこ・人参・玉ねぎ・豚肉・キャベツ・コーン・いんげん・鶏ガラ・醤油・片栗粉) チーズかまぼこ 梨		だら焼き (ホットケーキミックス・卵・はちみつ・牛乳・あんこ) 牛乳
28	土	希望保育			ビスケット・野菜ジュース
30	月	ヨーグルト	秋のカレーライス (ごはん・玉ねぎ・人参・しめじ・まいたけ・さつまいも・チーズ・りんご・豚肉・カレールー) コールスローサラダ (キャベツ・きゅうり・夏みかん缶・酢・砂糖・塩) 福神漬 乳児…たくあん		さくさくあんパン (ホットケーキミックス・卵・バター・牛乳・こしあん) 牛乳



<input type="checkbox"/>	除去はありません	✕切日 月 日
<input type="checkbox"/>	除去があります	

ひよこ組のみチェックをお願いします  
 ☆9月の1日当たりの平均栄養摂取量です☆  
 <<左:幼児 / 右:乳児>>

エネルギー(Kcal)	694	585	Ca(mg)	255	250
たんぱく質(g)	26.6	22.3	Vc(g)	32.0	26.0
脂質(g)	19.8	16.8	鉄分(mg)	2.3	2.0
			塩分(g)	2.3	2.0



## ～ 防災の日 ～

9月1日は防災の日です。  
 非常食にはアルファ米、乾パン、ビスケットなどがあげられます。

皆さんは災害に備えて非常食を備蓄していますか？  
 1人当たり、最低3日分を用意しておく必要があります。  
 非常食は「非常用持ち出し袋」と「家に備蓄しておくもの」に分けておきましょう。

**非常持ち出し袋** 飲料水…500ml×2本程度  
 食料 …エネルギー源となりたんぱく質を得られるもの

**家に備蓄しておくもの**  
 飲料水…1日1人あたり3L  
 食料 …1人あたり最低3日分(できれば1週間)  
 ☆調理や加熱が不要ですぐ食べられるもの

消費期限の古いものから消費し消費した分をまた買い足す方法  
ローリングストックがおすすめです!

