


# 2024年9月献立表

# 保育所

日(曜日)	2・30 日(月)	3・17 日(火)	4・18 日(水)	5・19 日(木)	6・20 日(金)	7・21 日(土)	日(曜日)	9 日(月)	10・24 日(火)	11・25 日(水)	12・26 日(木)	13・27 日(金)	14・28 日(土)								
昼食	ごはん パーベキューチキン 小松菜と もやし キャベツと たまねぎのみそ汁	ごはん さばのしょうが煮 ほうれんそうの ごま和え さつまいもと 油揚げのみそ汁	ごはん マーボー豆腐 切干大根の中華和え	パン ミネストロンスープ ちりめんじゃこサラダ	ごはん なすと牛肉の炊いたん かぼちゃと とうふのみそ汁	カレーうどん ひじきときゅうりの 酢の物	昼食	ごはん コロッケ キャベツと コーンのサラダ えのきたけと わかめのみそ汁	ごはん さわらのごまみそ焼き ほうれんそうの おかか和え ★とうがんの うすくず汁	豆乳ちゃんぽん 小松菜のナムル	ごはん 鶏の塩焼き ちんげん菜の浸し かぼちゃと たまねぎのみそ汁	ごはん さけのムニエル ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	ごはん 鶏肉と野菜の 五目炒め とうふとしめじの みそ汁								
	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児		材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児						
	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0		パン	40.0 60.0	米	40.0 50.0	ゆで中華そば 豚肉	100 130 25.0 30.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	鶏肉(細切れ)	25.0 30.0
	鶏肉	50.0 60.0	さば	40.0 50.0	とうふ	80 120		鶏肉(細切れ)	25.0 30.0	牛肉	25.0 30.0	たまねぎ	28.2 37.6	ゆでうどん	100 150	豚肉	25.0 30.0	たまねぎ	28.2 37.6	鶏肉(細切れ)	25.0 30.0
	ケチャップ	4.2 5.0	しょうが	0.5 0.6	豚ミンチ	15.0 20.0		米	3.0 4.0	なす	27.0 36.0	青ねぎ	1.9 2.8	たまねぎ	14.1 18.8	油	2.0 3.0	油	2.0 3.0	かぼちゃ	27.0 36.0
	トンカツソース	4.2 5.0	砂糖	1.6 2.0	たまねぎ	9.4 14.1		たまねぎ	23.5 32.9	たまねぎ	23.5 32.9	油	2.0 3.0	油	2.0 3.0	油	2.0 3.0	油	2.0 3.0	油	2.0 3.0
	砂糖	0.5 0.6	濃口しょうゆ	4.0 5.0	にんにく	0.6 0.7		にんにく	14.6 19.4	にんにく	14.6 19.4	カレー粉	0.3 0.5	濃口しょうゆ	3.0 4.0	ウスターソース	2.5 3.0	だしかつお	2.0 3.0	ウスターソース	2.5 3.0
	小松菜	17.0 21.3	ほうれんそう	27.0 36.0	みそ	1.5 2.0		油	1.5 2.0	濃口しょうゆ	1.0 1.5	薄口しょうゆ	2.0 3.0	スープの素	1.0 1.5	酒	1.0 1.5	片栗粉	4.5 6.0	水	100 140
	もやし	9.9 14.9	にんじん	6.8 9.7	砂糖	1.0 1.5		水	100 140	キャベツ	21.3 25.5	きゅうり	9.8 14.7	ひじき	0.7 1.0	水	100 140	水	100 140	水	100 140
	花かつお	0.5 0.7	白ごま	1.2 1.5	濃口しょうゆ	2.0 3.0		水	15.0 20.0	油	1.5 2.0	片栗粉	0.7 1.0	水	100 140	水	100 140	水	100 140	水	100 140
濃口しょうゆ	0.7 1.0	濃口しょうゆ	0.7 1.0	水	15.0 20.0	水	15.0 20.0	水	0.0 0.0	水	0.0 0.0	水	100 140	水	100 140	水	100 140	水	100 140		
キャベツ	17.0 25.5	さつまいも	18.0 27.0	片栗粉	0.7 1.0	油	1.5 2.0	油	1.5 2.0	油	1.5 2.0	油	1.5 2.0	油	1.5 2.0	油	1.5 2.0	油	1.5 2.0		
たまねぎ	9.4 14.1	油揚げ	7.0 10.0	水	0.0 0.0	水	0.0 0.0	水	0.0 0.0	水	0.0 0.0	水	0.0 0.0	水	0.0 0.0	水	0.0 0.0	水	0.0 0.0		
青ねぎ	0.9 1.4	みそ	5.0 7.0	みそ	1.5 2.0	みそ	1.5 2.0	みそ	1.5 2.0	みそ	1.5 2.0	みそ	1.5 2.0	みそ	1.5 2.0	みそ	1.5 2.0	みそ	1.5 2.0		
だしかつお	2.0 3.0	だしかつお	2.0 3.0	だしかつお	2.0 3.0	だしかつお	2.0 3.0	だしかつお	2.0 3.0	だしかつお	2.0 3.0	だしかつお	2.0 3.0	だしかつお	2.0 3.0	だしかつお	2.0 3.0	だしかつお	2.0 3.0		
水	100 140	水	100 140	水	100 140	水	100 140	水	100 140	水	100 140	水	100 140	水	100 140	水	100 140	水	100 140		
<p>&lt;もうひとつ！メモ&gt; 夏から秋にかけて旬のなす。京都でも、加茂なすや山科なすが伝統野菜として有名です。へたのとげが鋭く、実のハリツヤがよいものを選ぶのがおすすめです。今月の「なすと牛肉の炊いたん」は、なすと相性のよい油で炒めてから煮るので、食べやすいメニューです。見た目が苦手な場合は、皮をむくと食べやすくなりますよ。</p> 																					
おやつ	牛乳 黒糖きなこプリン	牛乳 もちもちパン	牛乳 くだもの	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 揚げないじゃがポテト	おやつ	牛乳 くだもの	お茶 ぶどうかんてん	牛乳 二色おはぎ	牛乳 キャロットゼリー	牛乳 ポップコーン (キャラメル)	牛乳 ココアちんすこう								
	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児		材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児						
	牛乳	100 120	牛乳	100 120	牛乳	100 120		牛乳	100 120	牛乳	100 120	牛乳	100 120	牛乳	100 120						
	粉ゼラチン	1.2 1.2	白玉粉	8.0 10.0	バナナ	60.0 90.0		米	25.0 30.0	小麦粉	15.0 20.0	じゃがいも	54.0 63.0	油	0.0 0.0						
	水	20.0 20.0	片栗粉	8.0 10.0	米	25.0 30.0		ゆかり粉	0.2 0.3	小麦粉	15.0 20.0	じゃがいも	54.0 63.0	油	0.0 0.0						
	牛乳	40.0 40.0	絹ごし豆腐	20.0 25.0	バナナ	60.0 90.0		米	25.0 30.0	小麦粉	15.0 20.0	じゃがいも	54.0 63.0	油	0.0 0.0						
	黒砂糖	4.5 4.5	砂糖	4.0 5.0	バナナ	60.0 90.0		米	25.0 30.0	小麦粉	15.0 20.0	じゃがいも	54.0 63.0	油	0.0 0.0						
	きな粉	3.0 3.0	食塩	0.0 0.0	バナナ	60.0 90.0		米	25.0 30.0	小麦粉	15.0 20.0	じゃがいも	54.0 63.0	油	0.0 0.0						
	砂糖	3.0 3.0	油	2.0 2.5	バナナ	60.0 90.0		米	25.0 30.0	小麦粉	15.0 20.0	じゃがいも	54.0 63.0	油	0.0 0.0						
	砂糖	3.0 3.0	油	2.0 2.5	バナナ	60.0 90.0		米	25.0 30.0	小麦粉	15.0 20.0	じゃがいも	54.0 63.0	油	0.0 0.0						
砂糖	3.0 3.0	油	2.0 2.5	バナナ	60.0 90.0	米	25.0 30.0	小麦粉	15.0 20.0	じゃがいも	54.0 63.0	油	0.0 0.0								

○みんな一緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。

○今月のおばんざいは、「とうがんのうすくず汁」です。