

2024年度 9月給食献立表 門司保育所(みどり園)

日	全 児		未 満 児	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						延長児 延長おやつ	
	主食	昼 食		午 後 お や つ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		
					1	2	3	4	5		6
2月	ごはん	魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚・味噌 竹輪・豆腐	牛乳 煮干し だし昆布	人参	生姜・キャベツ・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 みりん・鉄強化ウエハース クッキー	ごま	牛乳 せんべい
3火	ごはん	パプリカと鶏の南蛮漬け えのきだけスープ	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー	サラダ油	牛乳 クッキー
4水	ごはん	厚揚げの中華風煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳 *くろくりこ	厚揚げ・豚肉 油揚げ・味噌 黄粉	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん 南瓜	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・黒砂糖	サラダ油 ごま油	牛乳 せんべい
5木	パン	レバーボール トマト・胡瓜もみ わかめスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏レバー 味噌 卵	牛乳・スキムミルク 干若布 おやついりこ	人参 ピーマン トマト	玉葱 胡瓜 葱	ロールパン・小麦粉 スープの素・あられ	ピーナッツ サラダ油	牛乳 ビスケット
6金	ごはん	ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳	牛乳 *チーズ蒸しパン	牛肉	牛乳 干ひじき ピザチーズ	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素・砂糖 ケチャップ・酢・醤油・トマビュレ ウスターソース・ホットケーキミックス	バター ごま油	牛乳 あられ
7土		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖 スープの素・サブレ	サラダ油	牛乳 おかき
9月	パン	ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 せんべい	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スキムミルク・粉チーズ	トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・醤油 ケチャップ・スープの素 せんべい	サラダ油	牛乳 ビスケット
10火	ごはん	白身魚のいそべ揚げ 胡瓜と人参のごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	白身魚 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し だし昆布	人参 チンゲンサイ	胡瓜	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・醤油・おかき	サラダ油 すりごま	牛乳 クラッカー
11水	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 *りんご寒天ゼリー	豚肉 ゆで大豆	牛乳 粉寒天	人参 小松菜	玉葱・キャベツ グリーンピース・りんご リンゴジュース	ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素	サラダ油	牛乳 せんべい
12木	ごはん	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛肉 味噌	牛乳 干若布	ピーマン 人参	キャベツ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 スープの素・ビスケット	サラダ油 すりごま	牛乳 クラッカー
13金	ごはん	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳	牛乳 バナナ	合挽肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリーンピース バナナ	米・じゃがいも・カレー スープの素	サラダ油 ゴマドレッシング	牛乳 せんべい
14土	ごはん	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 かりんとう	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒	サラダ油 かりんとう	牛乳 ウエハース
17火		たまごうどん バナナ	牛乳	牛乳 *さつまいも団子	鶏肉・かまぼこ 卵	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 酒・片栗粉	さつまいも バター	牛乳 クラッカー
誕生 18水	バターコーン 炊き込みご飯	鮭のから揚げ トマトと胡瓜のサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	牛乳	ゼリー	ウインナー 鮭	牛乳・干若布 煮干し・だし昆布	パセリ トマト 人参	スイートコーン・胡瓜・葱 レタジ	米・醤油・みりん スープの素・片栗粉・上新粉 酢・ゼリー	バター サラダ油	牛乳 クッキー
19木	ごはん	厚揚げの中華風煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳 *みかん蒸しパン	厚揚げ・豚肉 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん 南瓜	玉葱・たけのこ キャベツ・葱・みかん缶 オレンジジュース	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油	牛乳 クラッカー
20金	ごはん	白身魚のいそべ揚げ 胡瓜と人参のごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	白身魚 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し だし昆布	人参 チンゲンサイ	胡瓜	米・片栗粉・上新粉 砂糖・醤油・酢	サラダ油 すりごま	牛乳 あられ
21土	 体育サーキットリズムジャンプ発表会										
24火	ごはん	パプリカと鶏の南蛮漬け えのきだけスープ	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー	サラダ油	牛乳 サブレ
25水		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 *おはぎ	鶏ひき肉 赤味噌 卵・黄粉	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖 スープの素・米 もち米・こしあん	サラダ油	牛乳 あられ
26木	ごはん	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳	牛乳 梨	合挽肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリーンピース・梨	米・じゃがいも・カレー スープの素	サラダ油 ゴマドレッシング	牛乳 クッキー
27金	ごはん	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・食パン いちごジャム	サラダ油	牛乳 せんべい
28土	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 かりんとう	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリーンピース キャベツ	ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・かりんとう	サラダ油	牛乳 クラッカー
30月	ごはん	魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚・味噌 竹輪・豆腐	牛乳 煮干し だし昆布	人参	生姜・キャベツ・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 みりん・鉄強化ウエハース クッキー	ごま	牛乳 せんべい

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 % mg	鉄 mg	食塩 相当 量g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 570	24	19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
平均栄養価	550	22.8	18.3	309	3.1	2	438	0.33	0.47	26
未満児	基準量 480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	497	20.5	18	335	2.4	1.7	383	0.28	0.49	22

※平均栄養価は行事食・延長おやつを除く

生活リズムは食事で戻そう

からだかON!
体温が上がり、
体の機能が
目覚める。

朝ごはんて
スイッチON!

あたまかON!
ごはんに含まれる
ブドウ糖で
脳が目覚める。



あなかがON!
腸が刺激され、
排便を促す。

まだ暑い日が続く、夏の疲れも出やすい時期です。長期のお休みで、生活リズムが戻っていない子もいるかもしれません。そんな時は、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気にスタートしましょう。