



〈給食予定献立表(三色食品群)〉  
**マイフレンズ保育園 2024年9月献立表**



栄養士 小橋川 玲史

日	曜日	料理名	ざ い り ょ う			その他
			赤：血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑：からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄：力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
2	月	昼 ・ごはん ・魚の青のりマヨ焼き	助宗だら, あおさ		米	醤油 マヨネーズ風 酢, 醤油
		3 ・ひじきのかみかみサラダ ・みそ汁 ・バナナケーキ	芽ひじき だし昆布, かつお節, 味噌	キャベツ, きゅうり, 人参 白菜, しめじ 人参, バナナ	上白糖, ごま	
3	火	昼 ・ごはん ・鶏肉の塩こうじ焼き ・わかめとキャベツの和え物 ・根菜汁	鶏肉 わかめ かつお節, だし昆布, 厚揚げ	キャベツ, 人参 大根, ごぼう, 人参, 長ねぎ	米 生塩麹 ごま油 片栗粉	醤油, 塩
		3 ・シュガートースト ・牛乳/120	牛乳		食パン, バター, 上白糖	
4	水	昼 ・ごはん ・豚そぼろの甘辛炒め ・ブロッコリーサラダ ・みそ汁	豚ひき肉 だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, 人参, 大根 しょうが, ちんげん菜 ブロッコリー, コーン, 人参 キャベツ, ほうれん草	米 サラダ油, 上白糖, ごま油 ごま, 片栗粉 サラダ油	醤油 酢
		3 ・りんごゼリー ・クラッカー	イナアガー	りんごジュース	上白糖 ルヴァンクラッカー	
5	木	昼 ・きのこ和風スパゲティ ・ほうれん草スープ ・オレンジ	鶏肉, かつお節, かつお節 ちんげん菜, 玉ねぎ, コーン	玉ねぎ, しめじ, えのき 小松菜	米 スパゲティ, サラダ油	醤油, みりん風
		3 ・ゆかりおにぎり ・麦茶		ゆかり	米	
6	金	昼 ・ビビンバ丼 ・みかんヨーグルト ・はるさめスープ	豚ひき肉 ヨーグルト	長ねぎ, にんにく ほうれん草, 人参 みかん缶 ちんげん菜, 玉ねぎ 万能ねぎ	米, サラダ油, 上白糖 ごま油 はるさめ	醤油 料理酒 酢, 塩 丸鶏がらスープ
		3 ・コーンフレークおこし ・牛乳/120	牛乳		コーンフレーク マシュマロ, サラダ油	
7	土	昼 ・豚やきにく丼 ・切干大根のサラダ ・みそ汁	豚肉 芽ひじき だし昆布, かつお節, 味噌 油揚げ	玉ねぎ, 人参, しょうが にんにく 切干大根, きゅうり なす	米, サラダ油 上白糖	醤油, みりん風 マヨネーズ風, 酢 麦茶
		3 ・せんべい ・麦茶			アンパンマンせんべい	
9	月	昼 ・ごはん ・鶏みそ炒め ・みそ汁	鶏肉, 味噌 だし昆布, かつお節, 味噌	白菜, 玉ねぎ, 人参 しょうが, 長ねぎ 人参, 玉ねぎ, キャベツ	米 サラダ油	料理酒, 醤油
		3 ・きなこ豆乳ケーキ ・牛乳/120	きな粉, 調整豆乳 牛乳		ホットケーキミックス サラダ油, 上白糖	
10	火	昼 ・ごはん ・鶏肉のカレームニエル ・にんじんマリネサラダ ・みそ汁	鶏肉 だし昆布, かつお節, 味噌 わかめ	人参, 白菜, きゅうり 大根, しめじ	米 小麦粉, サラダ油 上白糖	塩, カレー粉 酢
		3 ・二色ジャムサンド ・牛乳/120	牛乳	いちごジャム	食パン オレンジマーマレード	
11	水	昼 ・ポークカレー ・コーンサラダ ・中華スープ	豚肉 白菜, きゅうり, コーン ちんげん菜, 人参, 玉ねぎ	玉ねぎ, 人参	米, じゃが芋, サラダ油 上白糖	カレールウ トマトケチャップ 酢, 醤油 丸鶏がらスープ
		3 ・りんごゼリー ・マリー	イナアガー	りんごジュース	上白糖 マリー	
12	木	昼 ・弁当日				
		3 ・もみじまんじゅう ・牛乳/120	牛乳		もみじまんじゅう	
13	金	昼 ・ごはん ・タラの南蛮漬け ・肉やさい炒め ・みそ汁 ・パイナップル	サバ 豚肉 だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ, 玉ねぎ, 人参 しょうが, ピーマン 万能ねぎ, 大根, 人参 パイン缶	米 小麦粉, サラダ油, 上白糖 ごま油	塩, 酢 醤油
		3 ・お野菜パンケーキ ・牛乳/120	調整豆乳 牛乳		ホットケーキミックス 野菜生活100, 上白糖 サラダ油	
14	土	昼 ・チャーハン ・チンゲン菜のナムル ・中華スープ	豚ひき肉 あおさのり	にんにく, 人参, 玉ねぎ ピーマン 玉ねぎ	米, サラダ油, ごま油	丸鶏がらスープ, 醤油 麦茶
		3 ・ねじねじ ・麦茶			アンパンマンせんべい	



＜給食予定献立表(三色食品群)＞  
**マイフレンズ保育園 2024年9月献立表**



栄養士 小橋川 玲史

日	曜日	料理名	ざ い り ょ う			その他
			赤：血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑：からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄：力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
17	火	・けんちんうどん/厚揚げ	豚肉, 木綿豆腐, だし昆布 かつお節	ごぼう, 人参, しいたけ 長ねぎ, 万能ねぎ	うどん	醤油 みりん風, 料理酒
		バナナ ・わかめのさっぱり和え ・昆布おにぎり ・麦茶	わかめ 塩ふき昆布	キャベツ, コーン	上白糖 米	酢 麦茶
18	水	・ごはん ・豚肉の生姜焼き ・ちくわとブロッコリー炒め ・みそ汁 ・りんご	豚肉 ちくわ だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, しょうが ブロッコリー, 人参 玉ねぎ, 人参 りんご	米 サラダ油, 上白糖 ごま油	醤油, みりん風
		・ミルクケーキ ・牛乳/120	牛乳 牛乳		ホットケーキミックス 上白糖, サラダ油	塩
19	木	・ごはん ・鶏肉のもみじ焼き	鶏肉	人参	米	マヨネーズ風, 醤油
		・ほうれん草のおかか和え ・みそ汁 ・黄桃缶	かつお節 だし昆布, かつお節, 味噌	ほうれん草, 白菜 玉ねぎ, なす, 万能ねぎ 黄桃缶		
20	金	・フライドポテト			ストレートポテト サラダ油	塩
		・牛乳/120	牛乳			
21	土	・ミートスパゲッティ	豚ひき肉	玉ねぎ, 人参, ピーマン	スパゲッティ, サラダ油 上白糖	トマトケチャップ 中濃ソース, 醤油, 塩, 水 マヨネーズ風 コンソメ
		・コールスローサラダ ・コンソメスープ	ツナフレーク水煮	キャベツ, きゅうり, 人参 人参, 白菜		
22	日	・ツナおにぎり ・麦茶	ツナフレーク水煮	万能ねぎ	米	醤油 水, 麦茶
		・豚丼 ・ほうれん草の胡麻和え ・わかめスープ	豚肉 わかめ	しょうが, 玉ねぎ ほうれん草, キャベツ, 人参 玉ねぎ, コーン	米, サラダ油, 上白糖 ごま ごま油	醤油, みりん風 丸鶏がらスープ, 塩
24	火	・ごはん ・とり大根 ・ゴーヤチャンプル	鶏肉, かつお節, だし昆布 豚肉, 木綿豆腐, かつお節 かつお節 あおさのり	大根, 人参 玉ねぎ, にがうり, 人参 しめじ 白菜	米 サラダ油	水, 醤油, 料理酒, みりん風 料理酒, 塩 丸鶏がらスープ
		・あおさスープ ・みかん缶		みかん缶		
25	水	・コーンフレークおこし			コーンフレーク マシュマロ, サラダ油	
		・牛乳/120	牛乳			
26	木	ロールパン ・鶏と野菜のクリームスープ	鶏肉, 調整豆乳	玉ねぎ, 人参, しめじ ブロッコリー コーン, 人参 バナナ	バターロール サラダ油	シチュー
		・ポテトサラダ ・バナナ			じゃが芋	マヨネーズ風, 塩
27	金	・ひじきにぎり ・麦茶	芽ひじき, かつお節	人参	米, サラダ油, 上白糖	醤油 麦茶
		・ごはん ・豚肉のスタミナ炒め	豚肉	玉ねぎ, 人参, しょうが にんにく, にら	米 サラダ油, 上白糖	醤油, 料理酒
28	土	・わかめのごま和え ・豆腐となすのみそ汁	わかめ だし昆布, かつお節, 味噌 絹豆腐	もやし なす	上白糖, サラダ油, ごま	酢, 醤油
		・豆乳きなこプリン	調整豆乳, きな粉 イナアガー		上白糖	
29	日	ビスケット			マリー	
		・トマトハヤシ	豚ひき肉	人参, 玉ねぎ, しめじ トマト, ピーマン	米, サラダ油, 上白糖 片栗粉	丸鶏がらスープ トマトケチャップ 中濃ソース, 醤油
30	月	・ブロッコリーのボン酢和え ・中華スープ ・りんご	ツナフレーク水煮	ブロッコリー コーン, ほうれん草 りんご		ボン酢醤油 丸鶏がらスープ
		さつまいも蒸しパン ・牛乳/120	牛乳		さつまいも, 小麦粉, 上白糖	ベーキングパウダー
31	火	・マーボー丼	木綿豆腐, 豚ひき肉, 味噌	玉ねぎ, 人参, にんにく しょうが, にら トマト	米, ごま油, 上白糖, 片栗粉	醤油
		・トマト ・みそ汁	だし昆布, かつお節, 味噌 油揚げ	玉ねぎ, ほうれん草		
9月	3	せんべい ・麦茶			アンパンマンせんべい	麦茶
		・ごはん ・厚揚げとひじきの煮物	鮭 厚揚げ, 芽ひじき, かつお節	コーン 人参, いんげん	米 小麦粉, サラダ油 上白糖, ごま油	塩, マヨネーズ風 醤油, みりん風
10月	3	・みそ汁	だし昆布, かつお節, 味噌	小松菜, 玉ねぎ, えのき りんご, りんごジュース		
		・オレンジケーキ			ホットケーキミックス 上白糖, サラダ油	
11月	3	・牛乳/120	牛乳			

献立種類	(店) 幼児食			
栄養素	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	食塩相当量
平均栄養価	448 kcal	17.4 g	13.8 g	1.4 g
基準値	0 kcal	0.0 g	0.0 g	0.0 g