令和6年　　9月行事献立予定表　　妹尾保育園

曜日	日にち・行事				昼食献立名	材料と体内でのはたらき 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価 熱量 Kcal	蛋白質 g	三未以下添加	おやつ 午前（三未以下）	午後（全員）
月	2	杉本先生のリズム指導 （午後）	／		チンジャオロース 粉ふきいも 中華コーンスープ	米、砂糖、ごま油 片栗粉、じゃがいも 白ごま、菓子	牛乳、豚肉、豆腐 小魚	生姜、ピーマン、人参 たまねぎ、水煮たけのこ きくらげ、クリームコーン缶 小松菜	517	22.6		牛乳、菓子	牛乳 小魚の甘辛 こんがりサクサク
火	3		17		豚肉となすのみそ炒め もやしのごま酢あえ 小魚三杯酢	米、砂糖、油 小麦粉、マーガリン 白ごま、片栗粉	牛乳、豚肉、厚揚げ 赤みそ、乾わかめ ちりめん、ベーコン、卵 ピザ用チーズ	人参、なす、もやし キャベツ、ピーマン 玉ねぎ、かぼちゃ	627	21.7		牛乳、菓子	牛乳 かぼちゃのキッシュ風
水	4	絵本読み聞かせ （年中組）	18	絵本読み聞かせ（年少組） カワイ体操指導（年長組）	鶏肉のさっぱり焼き チャプチェ オレンジ	米、砂糖、油、春雨 ごま油、小倉あん 白ごま	牛乳、鶏肉、粉寒天	生姜、人参、たまねぎ エリンギ、赤ピーマン 乾きくらげ、チンゲン菜 にら、オレンジ	575	20.1		牛乳、菓子	牛乳 水ようかん
木	5	避難訓練	19	誕生日会	マーボー豆腐 ナムル　　パイン缶 誕生会（19日）	米、砂糖、ごま油 片栗粉、食パン マーガリン、白ごま グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉 豆腐、赤みそ	人参、たまねぎ、にら 乾しいたけ、きくらげ 生姜、ほうれん草、もやし パイン缶	588	22.0		牛乳、菓子	牛乳 シュガーサンド 牛乳、ロールケーキ
金	6	保育参観 （ひまわり組）	20		鮭のカレーじょうゆ焼き ごま塩サラダ ひじきふりかけ	米、砂糖、油 じゃがいも、白ごま 乾ビーフン、小麦粉	牛乳、鮭、乾ひじき 削りかつお 豚バラ肉	人参、きゅうり もやし、きくらげ にら	473	20.2		牛乳、菓子	牛乳 焼きビーフン
土	7		21		スパゲティミートソース 牛乳	乾スパゲッティ、砂糖 油、菓子　ケチャップ	牛乳、豚ひき肉 蒸し大豆、粉チーズ	人参、ホールコーン たまねぎ、なす ピーマン カットトマト缶	443	18.8		牛乳、菓子	7日：アンパンマンソフトせんべい 21日：ばかうけ
月	9		／		テンペ入りかきあげ 土佐酢あえ トマト	米、砂糖、油 小麦粉	牛乳、テンペ ちくわ、ちりめん 削りかつお、むきエビ	人参、かぼちゃ トマト、たまねぎ ピーマン、キャベツ 小松菜	636	19.4	麸のすまし汁	牛乳、菓子	牛乳 おにぎり
火	10		24	身体計測 （年少・年中・年長組）	ささみのフライ 和風サラダ おくら納豆	米、砂糖、油、 小麦粉、パン粉 じゃがいも 白ごま、菓子	牛乳、鶏ささみ ツナ缶、乾わかめ 納豆、削りかつお もみのり、昆布	人参、キャベツ ホールコーン、おくら	575	26.7		牛乳、菓子	牛乳、昆布、とんがりコーン 牛乳、昆布、、おさつスナック
水	11	スマイルキッズサッカー （年長組）	25	絵本読み聞かせ（年長組） カワイ体操指導（年中組） 身体計測（ひよこ・ひまわり組）	肉じゃが 野菜のごま酢あえ バナナ	米、砂糖、じゃがいも 油、白ごま 小麦粉、バター グラニュー糖	牛乳、豚肉 高野豆腐、卵	人参、グリンピース たまねぎ、糸こんにゃく 小松菜キャベツ、バナナ	636	21.5	梅の香ごはん	牛乳、菓子	牛乳 バタークッキー
木	12		26		さばの塩こうじ焼き 切干大根の炒め煮 なすのみそ汁	米、砂糖、油 乾マカロニ	牛乳、さば、油あげ 豆腐、中みそ きな粉、乾わかめ	人参、切干大根 グリンピース、なす たまねぎ、奴ねぎ	587	25.9		牛乳、菓子	牛乳 マカロニのあべかわ
金	13		27		ポークビーンズ フレンチサラダ パイン缶	米、砂糖、油 じゃがいも ケチャップ、食パン	牛乳、豚肉 ウインナー 乾大豆、ベーコン ピザ用チーズ	人参、たまねぎ、エリンギ グリンピース、キャベツ きゅうり、パイン缶、しめじ マッシュルーム、ピーマン	664	27.8		牛乳、菓子	牛乳 きのこのピザトースト
土	14		28		焼きそば きゅうりの磯あえ 牛乳	ゆで中華麺、油 白ごま、菓子	牛乳、豚バラ肉、 ちくわ、塩昆布	人参、たまねぎ 奴ねぎ、キャベツ もやし、きゅうり	457	17.0		牛乳、菓子	14日：星たべよ 28日：ぽたぽた焼き
月	／		30		香味煮 もずくの酢の物 手作りふりかけ	米、砂糖、油 じゃがいも、白ごま	牛乳、鶏肉、ちくわ 高野豆腐、もずく ちりめん、削りかつお 青のり粉、ヨーグルト	人参、ごぼう、糸こんにゃく グリンピース、白ねぎ 生姜、キャベツ、きゅうり ゆかり、バナナ、パイン缶 みかん缶	570	22.2		牛乳、菓子	牛乳 果物のヨーグルトかけ

◎朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんを食べると、頭と身体が目覚め、必要なエネルギーを補給してくれる役割があります。
また、ご飯やパンなどに含まれている炭水化物は脳のエネルギー源になるための大切な栄養素です。
時間がないときはおにぎり1個、バナナ1本など手軽なものから始めてみましょう！

誕生会

☆ツナご飯
☆鶏肉の磯辺揚げ
☆かぼちゃサラダ
☆豆腐のすまし汁
☆バナナ

この献立の栄養価は３～５歳児の平均で作成されています。
平均の熱量は565kcalでたんぱく質は22.0gです。