

令和6年度 9月献立表



ABCみかけ保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は朝のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
02月	麦ごはん、牛肉と厚揚げのどて煮風、ほうれん草の白和え、もずくとえのきのかき玉汁、ミニゼリー	牛乳、/きなこせんべい、/米、押麦、/牛肉(もも)、生揚げ、板こんにやく、ねぎ、赤みそ、みりん、酒、/木綿豆腐、ほうれん草、にんじん、ちくわ、ひじき、すりごま、砂糖、しょうゆ、/もずく、えのきたけ、卵、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ(うすくち)、/ゼリー・オレンジ、/牛乳、/米、挽きわり納豆、卵、ねぎ、ごま油、しょうゆ、食塩、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、納豆チャーハン	597(532) 22.5(20.4) 15.0(14.4) 3.0(2.5)
03火	ロールパン、ローストポーク、グリル野菜、ごぼうのポタージュ、りんご	牛乳、/とつとちゃんせんべい、/ロールパン、/豚肉(もも)、たまねぎ、にんにく、食塩、こしょう、はちみつ、ケチャップ、ウスターソース、酒、/じゃがいも、ブロッコリー、/ごぼう、たまねぎ、牛乳、コンソメ、バター、/りんご、/牛乳、/パイ皮、バナナ、卵、	◎牛乳60、◎とつとちゃんせんべい、牛乳140、バナナパイ	450(415) 19.3(17.8) 15.6(14.8) 3.4(2.8)
04水	ごはん、あじのトマト甘酢、かぼちゃとベーコンのマリネ、白菜とえのきのスープ、ぶどう	牛乳、/星つこ、/米、/あじ、トマト、しょうが、酢、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、片栗粉、片栗粉、油、食塩、/かぼちゃ、ベーコン、にんにく、酢、砂糖、オリーブ油、/はくさい、えのきたけ、水、コンソメ、食塩、/ぶどう、/牛乳、/食パン、しらす干し、マヨネーズ、あおのり、粉チーズ、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、じゃこトースト	544(491) 25.1(22.4) 16.9(16.0) 3.3(2.7)
05木	ごはん、ハンバーグ、マカロニサラダ、ほうれん草のみそ汁、なし	牛乳、/ハートせんべい、/米、/牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、食塩、こしょう、ナツメグ、ウスターソース、ケチャップ、パン粉、牛乳、/マカロニスバゲティ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、マヨネーズ、食塩、/ほうれん草、しめじ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/なし、/牛乳、/さつまいも、水、油、砂糖、しょうゆ、黒ごま、	◎牛乳60、◎ハートせんべい、牛乳140、大学芋	617(527) 19.3(17.4) 23.6(20.8) 3.9(3.1)
06金	ごはん、たらフライ、カレータルタル、モロヘイヤとトマトのだしレモン和え、キャベツのみそ汁、ヨーグルト	牛乳、/とつとちゃんせんべい、/米、/たら、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、卵、たまねぎ、カレー粉、マヨネーズ、食塩、こしょう、ヨーグルト(無糖)、/モロヘイヤ、トマト、ツナ油漬缶、かつお・昆布だし汁、レモン果汁、みりん、しょうゆ(うすくち)、オリーブ油、/キャベツ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、/卵、グラニュー糖、油、小麦粉、牛乳、	◎牛乳60、◎とつとちゃんせんべい、牛乳140、カステラ	548(477) 25.5(21.6) 18.3(17.0) 3.3(2.7)
07土	冷や甘辛肉うどん、きゅうりの酢の物、バナナ	牛乳、/星つこ、/ゆでうどん、豚肉(もも)、オクラ、天かす、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお・昆布だし汁、/ほうれん草、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/ビスケット、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、ミレービスケット	300(296) 15.6(14.8) 10.2(10.6) 3.8(3.1)
09月	ごはん、鶏むね肉となすのチリ卵炒め、にら入り春雨サラダ、チンゲン菜ともやしのスープ、なし	牛乳、/きなこせんべい、/米、/鶏むね肉、なす、たまねぎ、卵、ケチャップ、米みそ(赤色辛みそ)、砂糖、中華だしの素、しょうが、/はるさめ、きゅうり、ハム、にら、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/もやし、チンゲンサイ、中華だしの素、食塩、水、/なし、/牛乳、/じゃがいも、油、食塩、あおのり、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、のりしおポテトチップ	409(383) 19.0(17.6) 10.0(10.3) 5.3(4.3)
10火	ロールパン、なすとズッキーニのミートソースチーズ焼き、キャベツのサラダ、レタスと卵のスープ、ミニゼリー	牛乳、/とつとちゃんせんべい、/ロールパン、/なす、ズッキーニ、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、コンソメ、食塩、とろけるチーズ、粉チーズ、ケチャップ、/キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、しょうゆ、三温糖、油、/レタス、卵、コンソメ、食塩、/ゼリー・オレンジ、/牛乳、/米、かつお節、うめ干し、	◎牛乳60、◎とつとちゃんせんべい、牛乳140、梅おかかおにぎり	480(439) 37.0(31.9) 16.0(15.2) 3.0(2.4)
11水	五穀米、さわらの塩こうじ漬け焼き、炒り豆腐、小松菜のみそ汁、ヨーグルト	牛乳、/星つこ、/米、五穀、/さわら、/木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき、干しいたけ、えだまめ、卵、しょうゆ、砂糖、みりん、油、/こまつな、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、ココア(ビュココア)、牛乳、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、ココア蒸しパン	556(485) 28.0(23.6) 16.6(15.6) 2.1(1.8)
12木	ごはん、鶏肉のレモン煮、ブロッコリーとトマトのサラダ、きのこのスープ、ぶどう	牛乳、/ハートせんべい、/米、/鶏もも肉、レモン、しょうゆ、砂糖、こしょう、オリーブ油、/ブロッコリー、トマト、しょうゆ、酢、砂糖、/まいたけ、えのきたけ、コンソメ、食塩、/ぶどう、/牛乳、/いりこ、/バナナ、	◎牛乳60、◎ハートせんべい、牛乳140、いりこ、バナナ	378(339) 16.4(15.1) 9.2(9.6) 2.3(1.8)
13金	ごはん、さばの照り焼き、小松菜の納豆あえ、豆腐とわかめのすまし汁、りんご	牛乳、/とつとちゃんせんべい、/米、/さば、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/こまつな、にんじん、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節、/絹ごし豆腐、カットわかめ、えのきたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお・昆布だし汁、/りんご、/牛乳、/焼きそばめん、豚肉(ばら)、キャベツ、にんじん、油、焼きそばソース、食塩、あおのり、	◎牛乳60、◎とつとちゃんせんべい、牛乳140、焼きそば	524(474) 23.7(21.3) 18.2(16.9) 3.9(3.2)
14土	オムライス、コールスローサラダ、かぼちゃときのこのクリームスープ、バナナ	牛乳、/きなこせんべい、/米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、卵、油、/キャベツ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、/かぼちゃ、しめじ、牛乳、コンソメ、/バナナ、/牛乳、/とつとちゃんせんべい、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、とつとちゃんせんべい	430(417) 17.3(16.5) 16.1(15.3) 1.7(1.4)
17火	ごはん、ブルコギ、きゅうりとトマトのサラダ、卵とわかめスープ、ぶどう	牛乳、/とつとちゃんせんべい、/米、/牛肉(肩)、酒、しょうゆ、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、赤みそ、三温糖、ごま油、ごま、/きゅうり、トマト、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、ごま油、/卵、カットわかめ、中華だしの素、食塩、/ぶどう、/牛乳、/にんじん、三温糖、油、卵、小麦粉、干しぶどう、ベーキングパウダー、ナツメグ、シナモン、クリームチーズ、レモン果汁、粉糖、	◎牛乳60、◎とつとちゃんせんべい、牛乳140、キャロットケーキ	503(457) 17.7(16.5) 19.4(17.8) 2.2(1.8)
18水	ごはん、あじの和風パン粉焼き、ごまみそポテトサラダ、豆腐と長ねぎのみそ汁、ミニゼリー	牛乳、/星つこ、/米、/あじ、あおのり、マヨネーズ、パン粉、しょうゆ、/じゃがいも、れんこん、にんじん、ベーコン、マヨネーズ、すりごま、米みそ(淡色辛みそ)、/木綿豆腐、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ゼリー・オレンジ、/牛乳、/食パン、ケチャップ、たまねぎ、ピーマン、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、ピザトースト	487(446) 18.9(17.5) 15.1(14.5) 5.4(4.3)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は朝のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
19木	ごはん、チキン南蛮、ブロッコリーときのこのサラダ、キャベツのスープ、柿	牛乳、/ハートせんべい、/米、/鶏むね肉、卵、小麦粉、しょうゆ、三温糖、酢、卵、きゅうり、マヨネーズ、ケチャップ、油、/ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、/キャベツ、にんじん、コンソメ、食塩、/かき、/牛乳、/小麦粉、無塩バター、砂糖、卵、	◎牛乳60、◎ハートせんべい、牛乳140、クッキー	585(505) 24.3(21.5) 21.7(19.6) 3.4(2.7)
20金	麦ごはん、豚肉の梅みそしょうが焼き、キャベツのじゃこサラダ、なすのみそ汁、なし	牛乳、/きなこせんべい、/米、押麦、/豚肉(肩ロース)、たまねぎ、ピーマン、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、しょうが、油、うめ干し、/キャベツ、にんじん、きゅうり、しらす干し、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/なす、ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/なし、/牛乳、/米、もち米、水、きな粉、砂糖、つぶしあん(砂糖添加)、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、きな粉おはき	550(495) 19.8(18.2) 16.3(15.4) 3.6(2.9)
21土	鶏そぼろ丼、小松菜の煮浸し、豆腐とわかめのみそ汁、バナナ	牛乳、/星つこ、/鶏ひき肉、卵、油、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁、米、/こまつな、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、/絹ごし豆腐、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/ビスケット、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、ミレービスケット	441(409) 18.2(16.9) 14.2(13.8) 1.9(1.6)
24火	ごはん、豚肉のトマトすき焼き、ほうれん草と納豆おろし和え、厚揚げとニラのスタミナみそ汁、ミニゼリー	牛乳、/とつとちゃんせんべい、/米、/豚肉(もも)、しらす、たまねぎ、トマト、えのきたけ、ねぎ、しょうゆ、砂糖、みりん、/ほうれん草、挽きわり納豆、だいこん、しょうゆ、かつお節、/生揚げ、にら、にんにく、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ゼリー・オレンジ、/牛乳、/いりこ、/バナナ、	◎牛乳60、◎とつとちゃんせんべい、牛乳140、いりこ、バナナ	419(390) 19.5(17.9) 10.8(11.0) 3.5(2.8)
25水	五穀米、さばのカレー南蛮漬、れんこんとさつまいもの甘酢炒め、きのこチャウダー、なし	牛乳、/星つこ、/米、五穀、/さば、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうゆ(うすくち)、三温糖、かつお・昆布だし汁、カレー粉、/さつまいも、れんこん、しょうゆ、酢、砂糖、油、片栗粉、/ベーコン、たまねぎ、しめじ、まいたけ、バター、豆乳、コンソメ、/なし、/牛乳、/強力粉、ドライイースト、砂糖、卵、干しぶどう	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、レーズンパン	618(550) 21.4(19.4) 21.7(19.8) 2.7(2.2)
26木	ごはん、ぎょうざ春巻き、きゅうりとカニカマの酢の物、人参と玉ねぎのスープ、ぶどう	牛乳、/ハートせんべい、/米、/春巻きの皮、油、豚ひき肉、キャベツ、にら、しょうが、食塩、しょうゆ、中華だしの素、/きゅうり、かにまぼこ、ごま、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、/にんじん、たまねぎ、カットわかめ、中華だしの素、食塩、/ぶどう、/牛乳、/豆乳、砂糖、ゼラチン、黒砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、	◎牛乳60、◎ハートせんべい、牛乳140、みたらし豆乳プリン	488(427) 17.6(16.0) 12.8(12.5) 2.2(1.8)
27金	炊込みひじきごはん、さんまのかば焼き、ほうれん草の胡麻和え、大根のみそ汁、ヨーグルト	牛乳、/きなこせんべい、/米、ひじき、ごぼう、まいたけ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、/さんま、しょうゆ、みりん、/ほうれん草、もやし、ごま、しょうゆ、かつお節、/だいこん、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお・昆布だし汁、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、/小麦粉、黒砂糖、卵、油、ベーキングパウダー	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、サーターアンダギー	628(541) 25.2(21.4) 24.0(21.5) 3.8(3.1)
28土	ツナと大葉の Pasta、和風豆腐サラダ、白菜のスープ、バナナ	牛乳、/きなこせんべい、/スパゲティ、ツナ油漬缶、エリンギ、しそ、バター、しょうゆ、食塩、焼きのり、/木綿豆腐、きゅうり、カットわかめ、しょうゆ、ごま油、かつお節、/はくさい、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ハートせんべい、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、ハートせんべい	370(351) 16.5(15.6) 11.2(11.3) 4.4(3.5)
30月	ごはん、鮭の塩焼き、ピーマンと春雨の炒め物、キャベツの豆乳みそスープ、ぶどう	牛乳、/きなこせんべい、/米、/さけ、食塩、/ピーマン、はるさめ、ちくわ、にんじん、三温糖、食塩、しょうゆ、ごま油、/キャベツ、しめじ、コン(冷凍)、豆乳、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ぶどう、/牛乳、/米、ゆかり、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、ゆかりおにぎり	486(444) 21.5(19.6) 9.7(10.1) 1.5(1.2)

☆お誕生日会  
くじら組 ちゃん リクエスト「クッキー」



9月から秋の味覚が献立に加わり、様々な果物を給食で出しています。昨今、保育園での誤嚥による事故が多数起きており、当園でも以下のように提供しています。

【りんご・梨・柿】みつばち組:刻み ことり組・うさぎ組:薄くスライス 幼児:8分の1くし切り  
【ぶどう】みつばち組:皮をむいて刻み ことり組・うさぎ組:皮をむいて4分の1カット 幼児:皮つきで半分のカット  
※離乳食では上記の果物は提供していません

【その他提供を控えている食べ物】  
もち・貝類・いか・大豆水煮・ミニトマトなど ※ ミニゼリーもこんにやくタイプではないものを使用し乳児はカットしています。

乳幼児の気道の直径は3〜5ミリでストローと同じくらいだと言われています。(成人男性で1センチ)  
10月から幼児クラスでは月に1回お弁当日が始まり、デザートを持参するご家庭もあると思います。  
なるべくこどもの口のサイズに合った切り方でのご準備をよろしくお願いいたします。