

2024年

# 9月のこんだて

【本川こども園】

日曜日	朝間食	昼食	主な材料と体内での働き			昼間食	乳児栄養価	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		乳児栄養価	幼児栄養価
2月	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き ひじきの炒め煮 白桃	米 エッグケアマヨ 油	鶏肉 きざみあげ	フロコリー ひじき 人参 グリーンピース 白桃缶	牛乳 マカロニアベかわ	エ 492 kcal た 19.7 g 脂 18.6 g 食塩 1.3 g	エ 590 kcal た 25.8 g 脂 22.8 g 食塩 1.6 g
3火	牛乳 雪の宿	ごはん ホキの煮付け 白菜のナムル オレンジ	米 ごま油	ホキ	スナップエンドウ 白菜 人参 オレンジ	牛乳 ビーチムース	エ 350 kcal た 16.3 g 脂 9.3 g 食塩 1.4 g	エ 394 kcal た 19.6 g 脂 9.7 g 食塩 1.9 g
4水	牛乳 星たべよ	豚肉の和風スパゲティ 小松菜のドレッシング和え バナナ	スパゲティ 油 エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 人参 しめじ 小松菜 コーン バナナ	※お茶 味噌おにぎり	エ 408 kcal た 15.4 g 脂 13.1 g 食塩 1.3 g	エ 493 kcal た 18.1 g 脂 15.2 g 食塩 1.7 g
5木	牛乳 ビスケット	ごはん 高野豆腐の中華煮 焼きかぼちゃ キウイフルーツ	米 油 油	高野豆腐 ちくわ	玉葱 人参 グリーンピース 木くらげ 南瓜 キウイフルーツ	牛乳 スコーン	エ 501 kcal た 16.2 g 脂 18.1 g 食塩 1.5 g	エ 589 kcal た 20.3 g 脂 19.8 g 食塩 2.1 g
6金	牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん ポークチャップ風 ポテトサラダ バナナ	米 油 じゃがいも エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 ビーマン コーン きゅうり バナナ	※お茶 なめしむすび	エ 481 kcal た 15.0 g 脂 13.9 g 食塩 0.6 g	エ 571 kcal た 18.0 g 脂 18.5 g 食塩 0.8 g
7土	牛乳 白い風船	三色丼 オレンジ	米 油	鶏肉	玉葱 人参 インゲン オレンジ	牛乳 クラッカー	エ 382 kcal た 14.2 g 脂 13.9 g 食塩 1.0 g	エ 457 kcal た 17.9 g 脂 16.9 g 食塩 1.2 g
9月	牛乳 雪の宿	ごはん シューマイ 切干大豆の煮物 オレンジ	米	シューマイ きざみあげ	フロコリー 切干大豆 人参 グリーンピース オレンジ	※お茶 ゆかりむすび	エ 415 kcal た 12.9 g 脂 9.6 g 食塩 1.3 g	エ 461 kcal た 14.1 g 脂 8.5 g 食塩 1.5 g
10火	牛乳 星たべよ	ごはん タラの洋風焼き もやしとほうれん草の和え物 バナナ	米	タラ	スナップエンドウ もやし ほうれん草 人参 バナナ	牛乳 スイートポテト	エ 361 kcal た 15.5 g 脂 7.0 g 食塩 1.0 g	エ 417 kcal た 18.7 g 脂 7.2 g 食塩 1.3 g
11水	牛乳 ビスケット	豆腐のカレーそぼろ丼 おくらのおかか和え キウイフルーツ	米 油 カレールー	木綿豆腐 豚肉 かつおぶし	玉葱 三色ビーマン おくら 人参 キウイフルーツ	牛乳 オレンジゼリー	エ 469 kcal た 16.7 g 脂 16.6 g 食塩 1.3 g	エ 535 kcal た 20.4 g 脂 17.2 g 食塩 1.7 g
12木	牛乳 ぼたぼた焼き	食パン カチャートラ マカロニサラダ オレンジ ※牛乳	食パン 油 マカロニ エッグケアマヨ	鶏肉	玉葱 なす しめじ トマト缶 人参 きゅうり オレンジ	※お茶 小松菜としらすのおにぎり	エ 441 kcal た 19.1 g 脂 18.5 g 食塩 1.8 g	エ 582 kcal た 26.0 g 脂 24.0 g 食塩 2.2 g
13金	牛乳 白い風船	ごはん 豚肉のマヨ醤油炒め キャベツの甘酢和え 西洋梨	米 エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 インゲン キャベツ 人参 洋梨缶	牛乳 ココア蒸しパン	エ 506 kcal た 17.5 g 脂 18.7 g 食塩 0.9 g	エ 619 kcal た 22.5 g 脂 23.2 g 食塩 1.2 g
14土	牛乳 クラッカー	五目ラーメン バナナ	ラーメン 油	鶏肉	玉葱 人参 コーン 干しいたけ わかめ バナナ	牛乳 雪の宿	エ 365 kcal た 15.1 g 脂 12.1 g 食塩 1.6 g	エ 440 kcal た 18.5 g 脂 13.2 g 食塩 2.4 g
16月	敬老の日							
17火	牛乳 ビスケット	☆ごはん うさぎハンバーグ 里芋と小松菜のごまあえ 梨	米 さといも すりごま	うさぎ型ハンバーグ	フロコリー 小松菜 人参 梨	牛乳 マロンケーキ	エ 503 kcal た 16.1 g 脂 18.0 g 食塩 1.1 g	エ 581 kcal た 20.2 g 脂 19.5 g 食塩 1.2 g
18水	牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん 鯖と豆腐の煮付け れんこん味噌金平 りんご	米 油	さば 木綿豆腐	れんこん 人参 インゲン りんご	牛乳 豆乳くずもち	エ 501 kcal た 19.4 g 脂 19.3 g 食塩 1.1 g	エ 616 kcal た 25.3 g 脂 24.6 g 食塩 1.3 g
19木	牛乳 白い風船	ハヤシライス スパサラダ キウイフルーツ	米 油 ハヤシルー スパゲティ エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 人参 きゅうり コーン キウイフルーツ	※お茶 わかめむすび	エ 472 kcal た 11.9 g 脂 16.3 g 食塩 1.6 g	エ 568 kcal た 13.1 g 脂 18.5 g 食塩 2.1 g
20金	牛乳 クラッカー	♪さつまいもごはん メンチカツ キャベツとツナのサラダ オレンジ	米 さつまいも 黒ごま 油	メンチカツ シーチキン	スナップエンドウ キャベツ 人参 オレンジ	牛乳 キャラメルケーキ	エ 550 kcal た 14.6 g 脂 22.6 g 食塩 2.0 g	エ 728 kcal た 19.2 g 脂 31.6 g 食塩 3.4 g
21土	牛乳 雪の宿	鶏ごぼろ丼 バナナ	米	鶏肉	ごぼろ 玉葱 人参 グリーンピース バナナ	牛乳 星たべよ	エ 385 kcal た 14.6 g 脂 11.4 g 食塩 1.0 g	エ 481 kcal た 18.8 g 脂 13.0 g 食塩 1.4 g
23月	◆秋分の日振替◆							
24火	牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 切り昆布の煮物 白桃	米 塩麹 ごま油	鶏肉 きざみあげ	インゲン きざみ昆布 人参 白桃缶	※お茶 きなこおはぎ	エ 446 kcal た 16.3 g 脂 12.1 g 食塩 1.3 g	エ 515 kcal た 19.9 g 脂 13.1 g 食塩 1.6 g
25水	牛乳 白い風船	ごはん カレーのごまだれ焼き かぼちゃサラダ オレンジ	米 ごま油 すりごま エッグケアマヨ	カレー	南瓜 人参 きゅうり オレンジ	牛乳 グレーゼリー	エ 435 kcal た 14.6 g 脂 14.9 g 食塩 1.0 g	エ 510 kcal た 17.1 g 脂 17.0 g 食塩 1.0 g
26木	牛乳 クラッカー	厚揚げ丼 青梗菜の和え物 りんご	米 すりごま	絹厚揚げ 豚肉	玉葱 三色ビーマン ちんげん菜 人参 りんご	牛乳 シュガートースト	エ 451 kcal た 16.3 g 脂 16.3 g 食塩 1.5 g	エ 553 kcal た 20.4 g 脂 19.5 g 食塩 2.4 g
27金	牛乳 雪の宿	カレーライス 大根のさっぱり和え オレンジ	米 じゃがいも 油 カレールー	鶏肉	玉葱 人参 切干大豆 コーン きゅうり オレンジ	牛乳 麩のラスク	エ 509 kcal た 16.6 g 脂 19.6 g 食塩 1.3 g	エ 635 kcal た 21.4 g 脂 25.2 g 食塩 1.6 g
28土	牛乳 星たべよ	肉うどん バナナ	うどん	豚肉	玉葱 人参 干しいたけ 青葱 バナナ	牛乳 ビスケット	エ 384 kcal た 15.4 g 脂 14.3 g 食塩 2.0 g	エ 508 kcal た 19.5 g 脂 19.5 g 食塩 2.6 g
30月	牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん 豚肉の味噌焼き 高野とひじきの煮物 オレンジ	米	豚肉 高野豆腐	玉葱 インゲン ひじき 人参 グリーンピース オレンジ	牛乳 焼ポテト(コンソメ)	エ 444 kcal た 19.4 g 脂 15.4 g 食塩 1.2 g	エ 542 kcal た 25.4 g 脂 19.0 g 食塩 1.8 g

《お知らせ》

- ☆ 17日はお月見メニューを提供します
- ♪ 26日はお誕生会メニューを提供します



ウオクニ株式会社

お月見会食の安全・安心  
を保障するための取り組み  
「お月見会食」の取り組み  
http://www.uokuni.co.jp