２０２４年９月献立表

淀さくら保育園

昼食

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
2・30日（月）	①ごはん ②豚肉と野菜の五目炒め ③ふとわかめのみそ汁		
	米	40.0	50.0
	豚肉	25.0	30.0
	たまねぎ	14.1	18.8
	キャベツ	25.5	34.0
	にんじん	6.8	9.7
	ピーマン	5.9	8.5
	マロニー	3.0	4.0
	油	2.0	3.0
	しょうが	0.5	0.6
	濃口しょうゆ	2.0	3.0
	みりん	0.5	0.8
	食塩	0.1	0.2
	焼き麩	2.0	3.0
	干わかめ	0.2	0.3
	みそ	5.5	8.0
	だしかつお	2.0	3.0
	水	110	150
3・17日（火）	①ごはん ②さばのきじ焼き ③小松菜とえのきのお浸し ④じゃがいものみそ汁		
	米	40.0	50.0
	さば	40.0	50.0
	青ねぎ	1.9	2.8
	しょうが	1.2	1.5
	濃口しょうゆ	1.5	1.8
	酒	0.8	1.0
	みりん	1.0	1.2
	小松菜	25.5	38.3
	えのきたけ	6.8	9.7
	にんじん	3.0	4.0
	濃口しょうゆ	1.5	2.0
	じゃがいも	20.0	30.0
	たまねぎ	15.0	18.0
	みそ	5.5	8.0
	だしかつお	2.0	3.0
	水	110	150
4・18日（水）	①カレーうどん ②キャベツのツナ和え		
	ゆでうどん	100	150
	牛肉	25.0	30.0
	たまねぎ	9.7	14.6
	青ねぎ	1.9	2.8
	薄口しょうゆ	6.0	9.0
	カレー粉	0.3	0.5
	だしかつお	1.5	2.0
	だしこんぶ	0.8	1.0
	水	150	200
	片栗粉	1	2
	キャベツ	25.5	34.0
	にんじん	6.8	9.7
	ツナ缶	3.0	4.0
	酢	1.5	2.0
	薄口しょうゆ	0.7	1.0
	砂糖	0.3	0.5
5・19日（木）	①パン ②鶏肉のチーズ焼き ③かぼちゃのコロコロサラダ ④豆乳スープ		
	ネオ麦ロール	40.0	60.0
	鶏肉	50.0	60.0
	粉チーズ	1.5	2.0
	南瓜	38.0	45.0
	胡瓜	7.0	8.5
	砂糖	2.0	2.5
	酢	2.0	2.5
	マヨドレ	3.0	4.0
	クリームコーン	20.0	34.0
	ドライパセリ	0.2	0.3
	豆乳	50.0	70.0
	スープの素	1.2	1.5
	片栗粉	1.8	2.0
	水	50	60
6・20日（金）	①ごはん ②豚汁 ③ブロッコリーのごま和え		
	米	40.0	50.0
	豚肉	20.0	25.0
	だいこん	27.0	35.0
	じゃがいも	22.5	31.5
	にんじん	14.6	19.4
	たまねぎ	16.0	20.0
	油揚げ	7.0	10.0
	青ねぎ	1.9	2.8
	みそ	5.5	8.0
	だしかつお	2.0	3.0
	水	110	150
	ブロッコリー	26.0	35.0
	にんじん	4.8	6.8
	白ごま	1.2	1.5
	濃口しょうゆ	0.7	1.0
7・21日（土）	①ごはん ②白雪ひじき ③チンゲン菜ともやしのナムル		
	米	40.0	50.0
	鶏肉	20.0	25.0
	とうふ	60.0	80.0
	ひじき	1.2	1.5
	たまねぎ	28.2	37.6
	にんじん	14.6	19.4
	青ねぎ	1.2	1.5
	砂糖	2.5	3
	薄口しょうゆ	4.0	5.0
	ちんげん菜	25.5	38.3
	にんじん	6.8	9.7
	もやし	10.0	14.0
	酢	1.0	1.5
	砂糖	0.5	0.8
	濃口しょうゆ	1.5	2.0
	ごま油	0.5	0.8
9日（月）	①ごはん ②肉じゃが ③豆腐とみつばのすまし汁		
	米	40.0	50.0
	牛肉	20.0	25.0
	じゃがいも	63.0	72.0
	たまねぎ	28.2	37.6
	にんじん	14.6	19.4
	三度豆	2.0	3.0
	砂糖	2.0	3
	薄口しょうゆ	2.0	2.5
	水	0.0	0.0
	とうふ	25.0	30.0
	みつば	1.2	1.5
	薄口しょうゆ	3.5	5.0
	だしこんぶ	0.8	1.0
	だしかつお	1.0	1.5
	水	110	150
10・24日（火）	①ごはん ②さわらの梅干煮 ③厚揚げの煮物 ④もやしのみそ汁		
	米	40.0	50.0
	さわら	40.0	50.0
	梅干し	1.0	1.5
	薄口しょうゆ	2.0	3.0
	みりん	1.5	1.8
	酒	0.5	0.8
	砂糖	2.0	3.0
	水	0.0	0.0
	厚揚げ	40.0	55.0
	濃口しょうゆ	6.0	9.0
	砂糖	1.5	2.0
	だしこんぶ	0.8	1.0
	水	0	0
	もやし	25.0	35.0
	にんじん	9.0	13.0
	みそ	5.5	8.0
	だしかつお	2.0	3.0
	水	110	150
11・25日（水）	①スパゲティイタリアン ②野菜スープ		
	スパゲティ	30.0	45.0
	油	2.0	2.5
	ロースハム	15.0	20.0
	たまねぎ	28.2	37.6
	にんじん	9.7	14.6
	ピーマン	4.3	5.9
	ケチャップ	10.0	15.0
	ウスターソース	1.5	2.0
	たまねぎ	18.0	27.0
	しめじ	6.3	9.0
	スープの素	1.0	1.2
	薄口しょうゆ	0.8	1.0
	水	110	150
12・26日（木）	①炊き込みご飯 ②ひらめの塩焼き ③きゅうりの酢の物 ④かぼちゃのみそ汁		
	米	40.0	50.0
	油揚げ	5.0	6.0
	にんじん	5.0	6.0
	しめじ	5.0	6.0
	みりん	0.8	1.0
	薄口しょうゆ	1.0	2.0
	だしこんぶ	0.3	0.4
	ひらめ	40.0	50.0
	食塩	0.0	0.0
	きゅうり	25.5	34.0
	にんじん	6.9	9.9
	米酢	1.2	1.5
	濃口しょうゆ	0.7	1.0
	砂糖	2.0	3.0
	かぼちゃ	27.0	36.0
	たまねぎ	9.4	14.1
	みそ	5.5	8.0
	だしかつお	2.0	3.0
	水	110	150
13・27日（金）	①ごはん ②鶏肉の米粉から揚げ ③コールスローサラダ ④コーンのスープ		
	米	40.0	50.0
	鶏肉	40.0	50.0
	濃口しょうゆ	1.0	1.2
	にんにく	0.2	0.3
	しょうが	0.5	0.8
	酒	1.0	1.2
	米粉	5.0	7.0
	揚げ油	2.0	2.5
	キャベツ	25.5	34.0
	にんじん	6.9	9.9
	マヨドレ	5.0	7.0
	米酢	1.0	2.0
	コーン缶	5.9	8.5
	わかめ	7.0	10.0
	スープの素	1.0	1.2
	薄口しょうゆ	0.8	1.0
	水	110	150
14・28日（土）	①ごはん ②牛肉のしぐれ煮 ③大根としめじのすまし汁		
	米	40.0	50.0
	牛肉	20.0	30.0
	たまねぎ	18.8	28.2
	ごぼう	6.3	9.0
	にんじん	9.7	14.6
	みつば	1.2	1.5
	砂糖	2.0	3.0
	薄口しょうゆ	2.5	3.0
	だしかつお	1.0	1.5
	水	40.0	50.0
	大根	15.0	20.0
	しめじ	9.4	14.1
	薄口しょうゆ	3.5	5.0
	だしこんぶ	0.8	1.0
	だしかつお	1.0	1.5
	水	110	150

おやつ

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
2・30日（月）	①牛乳 ②じゃがもち		
	牛乳	100	120
	じゃがいも	45.0	55.0
	油	2.0	3.0
	片栗粉	7.0	8.0
	水	3.0	4.0
	濃口しょうゆ	1.0	2.0
	砂糖	0.5	0.8
3・17日（火）	①牛乳 ②くだもの ③せんべい		
	牛乳	100	120
	なし	68.0	85.0
	せんべい	10.0	20.0
	ぱりんこ	10.0	20.0
4・18日（水）	①牛乳 ②ちんすこう		
	牛乳	100	120
	小麦粉	14.0	14.0
	砂糖	6.0	6.0
	油	6.0	6.0
5・19日（木）	①牛乳 5日②さつまいもおにぎり 19日 ②二色おはぎ		
	牛乳	100	120
	米	25.0	30.0
	さつまいも	15.0	18.0
	食塩	0.0	0.0
	黒ゴマ	0.3	0.3
	19日		
	もち米	30.0	40.0
	きな粉	2.0	3.0
	砂糖	0.8	1.0
	こしあん	8.0	10.0
6・20日（金）	①牛乳 ②いわしっこ ③おかし		
	牛乳	100	120
	いわしっこ		10.0
	エントリー	20.0	20.0
7・21日（土）	①牛乳 ②ヨーグルト		
	牛乳	100	120
	ヨーグルト	70.0	70.0
9日（月）	①牛乳 ②くだもの		
	牛乳	100	120
	バナナ	60.0	90.0
10・24日（火）	①牛乳 ②ふーちゃん		
	牛乳	100	120
	焼ふ	6.0	6.0
	黒砂糖	3.0	3.0
	砂糖	3.0	3.0
	水	8.0	8.0
11・25日（水）	①牛乳 ②ゆかりおにぎり		
	牛乳	100	120
	米	25.0	30.0
	ゆかり粉	0.2	0.3
12・26日（木）	①牛乳 ②ポッポ焼き		
	牛乳	100	120
	小麦粉	20.0	20.0
	ベーキングパウダー	0.7	0.7
	黒砂糖	10.0	10.0
	水	20.0	20.0
13・27日（金）	①牛乳 ②りんごゼリー		
	牛乳	100	120
	りんごゼリー	70.0	70.0
14・28日（土）	①牛乳 ②パン		
	牛乳	100	120
	シュガーバター	60.0	90.0

十五夜（17日）

※献立は都合により変更する場合がありますのでご了承くださ

秋と言えば『食欲の秋』と言う言葉があります。これは諸説ありますが秋になると気温が下がり体温を維持するため身体がエネルギーを蓄えようとしたり、夏バテがなくなり食欲が回復し食べる量もふえてくるからと言われています。スーパーなどに並んでいる野菜や果物を見たり、また散歩に出かけたりして秋を探してみましょう