＜令和６年度＞

９月の献立予定表　小諸市立保育園

日（曜日）	午前おやつ（未満児）	主食	献立名	材料名 血や肉 骨になるもの（赤）	材料名 熱や力になるもの（黄）	材料名 体の調子を整えるもの（緑）	調味料他	午後おやつ	栄養価 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
2（月）	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐の味噌炒め	豚肉・しぼり豆腐・みそ	ごま油・片栗粉	たけのこ（水煮） たまねぎ・しいたけ えだまめ・にんじん	みりん・酒 しょうゆ	・牛乳 ・わらびもち （片栗粉・砂糖・水・きな粉 砂糖・塩）	363 kcal 19.9 g 15.1 g 1.8 g
			すまし汁（こねぎ）	こんぶ	麩	こねぎ・はくさい・にんじん	薄口しょうゆ 塩・だし汁		
			梨			梨			
3（火）	牛乳 せんべい	ごはん	防災食献立					・牛乳 ・乾パン（小麦・ゴマ含む） ※未満児　せんべい	268 kcal 11.5 g 7.6 g 1.4 g
			すいとん	なると（対応用）	小麦粉	だいこん・にんじん・はくさい ながねぎ	しょうゆ・塩 酒・だし汁		
			おかか和え	かつお節		キャベツ・きゅうり	しょうゆ		
			みかん缶			みかん缶			
4（水）	牛乳 せんべい	ごはん	肉じゃが	豚肉	じゃがいも 油・砂糖・片栗粉	にんじん・たまねぎ・えだまめ つきこん	しょうゆ・酒 みりん	・牛乳 ・揚げパン（きな粉） （ミニねじりパン・揚げ油 きな粉・砂糖・塩）	432 kcal 21.2 g 15.5 g 2.1 g
			えのきの味噌汁	みそ・煮干し		はくさい・えのき・にんじん ながねぎ			
			ぶどう			ぶどう			
5（木）	牛乳 せんべい		誕生会					・牛乳 お月見バージョン ・フレンズクレープ（アレルゲン不使用）	550 kcal 19.2 g 14.3 g 2.4 g
			五目おこわ	鶏モモ肉・油揚げ	米・もち米・油	にんじん・干ししいたけ つきこん・ごぼう えだまめ・	酒・しょうゆ みりん・塩		
			すまし汁（なると）	なると（対応用）・こんぶ		にんじん・こまつな	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			磯香和え（マヨ）	もみのり	マヨネーズ（対応用）	キャベツ・えのき・コーン	しょうゆ		
			ミニゼリー		ミニゼリー				
6（金）	牛乳 バナナ	マーブル食パン（乳・小麦・カカオ含みます）	フォー	鶏モモ肉	平麺ビーフン・油	にんじん・たまねぎ・たけのこ（水煮） 干ししいたけ・チンゲンサイ	塩・薄口しょうゆ 地養鶏ブイヨン	・ヨーグルト ・せんべい	352 kcal 15.4 g 11.3 g 2.0 g
			梅ドレサラダ	ツナ	油・砂糖	キャベツ・だいこん・にんじん きざみ梅	酢・しょうゆ		
			動物チーズ	動物チーズ ※未満児１歳からチーズ					
9（月）	牛乳 せんべい	ごはん	ポークカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・小麦粉 バター・油	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・パセリ（乾燥）	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	・ヨーグルト和え （プレーンヨーグルト 砂糖・もも缶・バナナ みかん缶）	300 kcal 11.4 g 10.5 g 1.5 g
			レモン和え		砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん レモン汁	しょうゆ		
			梨			梨			
１０（火）	牛乳 パン	ごはん	揚げ野菜の そぼろあんかけ	鶏ひき肉	じゃがいも・揚げ油・砂糖 片栗粉・炒め油	かぼちゃ・なす・にんじん さやいんげん・たまねぎ しょうが	酒・しょうゆ	・牛乳 ・麩のラスク （麩・マーガリン（乳不使用） 砂糖）	390 kcal 16.3 g 20.6 g 2.0 g
			はくさいの味噌汁	みそ・煮干し		はくさい・たまねぎ・にんじん			
			プルーン			プルーン			
１１（水）	牛乳 せんべい	ごはん	魚の西京焼き	シルバー・米みそ	砂糖		酒・みりん	・牛乳 ・ニラの薄焼き（みそ） （小麦粉・ニラ・みそ・油）	348 kcal 22.3 g 15.5 g 1.9 g
			もずくのスープ	もずく・豆腐・たまご	片栗粉	にんじん・たまねぎ	塩・しょうゆ 酒・だし汁		
			ごま酢和え	ハム（対応用）	油・砂糖・白ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん	酢 薄口しょうゆ		

【年間行事】

〇防災の日

・９月１日は「防災の日」です。地震や台風などの自然災害に備えて避難訓練を行ったり、非常食をそろえる等、災害について考える日です。

・２日の給食は、災害時を想定し「すいとん」「おかか和え」「みかん缶」、おやつは「乾パン」を提供します。給食室では万が一に備えて、レトルトカレーやじゃがいも、玉ねぎ、乾物、果物の缶詰などを少し多めに買い置きしています。

・おうちでも災害時に備えて、飲み物や食材を備蓄していますか？水やレトルト食品、缶詰など、普段の食事にも使え日持ちする食材を常備しておくとよいでしょう。

※参考：「災害時に備えた食品ストックガイド」（農林水産省）。乳幼児や食物アレルギーのある方の備えについても掲載されています。

URL：https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html

〇お彼岸

今年のお彼岸は９月19日～25日です。お墓参りやお供えをしてご先祖様に思いを伝えましょう。20日のおやつは「おはぎ」がでるのでお楽しみに♪

今月の平均栄養量　・・・エネルギー３９３Kcal、たんぱく質１８．３g、脂質１４．９g、塩分１．９g

保育園栄養給与目標量・・・エネルギー４１１Kcal、たんぱく質１９．５g、脂質１６．２g、塩分１．５g

栄養価は昼食とおやつを合わせた値です。主食のごはんとパンの分は除いています。

（都合により献立が変更となる場合があります）

日（曜日）	午前おやつ（未満児）	主食	献立名	材料名 血や肉 骨になるもの（赤）	熱や力になるもの（黄）	体の調子を整えるもの（緑）	調味料他	午後おやつ	栄養価 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
１２（木）	牛乳 せんべい	食パン（乳・小麦含みます）	肉団子スープ	豚ひき肉	片栗粉	たまねぎ・しょうが・にんじん ながねぎ・干ししいたけ・はくさい ほうれんそう	しょうゆ・塩	・牛乳 ・野沢菜わかめおにぎり （米・野沢菜菜めしの素 炊きこみわかめ）	418 kcal 16.4 g 14.1 g 1.9 g
			春雨サラダ	ハム（対応用）	はるさめ・砂糖・ごま油	きゅうり・もやし・みかん缶	しょうゆ・酢		
			ジャム＆マーガリン		ジャム＆マーガリン				
１３（金）	牛乳 せんべい	ミニロール（乳・小麦含みます）	きのこの和風パスタ	ツナ・きざみのり	スパゲティ・砂糖	しめじ・えのき・しいたけ エリンギ・たまねぎ・にんじん	こしょう・塩 だし汁 しょうゆ	・牛乳 ・いちごゼリー （いちごゼリーの素 パイン缶）	380 kcal 18.9 g 17.3 g 2.2 g
			キャベツのカレースープ	ウインナー（対応用）		キャベツ・たまねぎ・にんじん コーン	塩・こしょう 薄口しょうゆ カレー粉・だし汁		
			動物チーズ	動物チーズ ※未満児１歳からチーズ					
１７（火）	牛乳 せんべい	ごはん	炒り鶏	鶏モモ肉	油・砂糖・じゃがいも	干ししいたけ・ごぼう にんじん・つきこん えだまめ	酒・しょうゆ	・牛乳 ・ココアクッキー （小麦粉・砂糖・塩・水 ベーキングパウダー マーガリン（乳不使用） ココア）	405 kcal 18.8 g 16.8 g 1.8 g
			小松菜の味噌汁	細切りみすず・みそ 煮干し		だいこん・こまつな・にんじん			
			ぶどう		2024年の十五夜は･･･ 9/17だそうす。	ぶどう			
１８（水）	牛乳 ぶどう	ごはん	マスの塩焼き	マス			塩麹	・牛乳 ・みそ蒸しパン （小麦粉・みそ・砂糖 ベーキングパウダー 調整豆乳・油）	363 kcal 22.1 g 13.3 g 2.0 g
			そうめん汁	なると（対応用）・こんぶ	そうめん	ほうれんそう・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			海藻サラダ	乾燥わかめ	ごま油・砂糖	きゅうり・キャベツ・にんじん コーン	しょうゆ・酢		
１９（木）	牛乳 せんべい		☆彡★★東保育園お好み献立★★☆彡						450 kcal 20.2 g 9.5 g 2.5 g
			しょうゆらーめん	豚肉・なると（対応用）	中華めん・油	にんじん・もやし・ながねぎ はくさい・しょうが	しょうゆ 地養鶏ﾌﾞｲﾖﾝ だし汁	・豆乳アイス ※未満児 フルーツゼリー	
			鶏のから揚げ ※0.1歳児なし	鶏モモ肉	揚げ油・片栗粉	しょうが	しょうゆ・酒		
			みかんサラダ		油	キャベツ・きゅうり・みかん缶	酢・塩・こしょう		
２０（金）	牛乳 せんべい	ミニコッペパン（乳・小麦含みます）	ポテトのミートグラタン	豚ひき肉 とろけるチーズ	じゃがいも・マカロニ 油	たまねぎ・にんじん しめじ	ケチャップ 塩・こしょう ソース	・牛乳 ・おはぎ（きな粉） （もち米・米・砂糖・きな粉 塩）	483 kcal 20.0 g 18.8 g 1.9 g
			オニオンスープ			キャベツ・にんじん たまねぎ	塩・しょうゆ だし汁		
			梨			梨			
２４（火）	牛乳 せんべい	ごはん	やさいカレー	豚ひき肉 スキムミルク	小麦粉・バター じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー コーン・にんにく・しょうが	カレー粉・塩 ソース・ケチャップ	・牛乳 ・パンケーキ（乳・卵不使用） （小麦粉・砂糖・調整豆乳 ベーキングパウダー マーガリン（乳不使用））	467 kcal 17.5 g 18.6 g 2.1 g
			福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け			
			ぶどう			ぶどう			
２５（水）	牛乳 ぶどう	ごはん	さばのゴマだれ焼き	サバ	砂糖・白すりごま		酒・しょうゆ みりん	・牛乳 ・ミニジャムサンド （小麦・乳・りんご含む）	428 kcal 24.8 g 19.7 g 2.1 g
			たまねぎの味噌汁	みそ・煮干し	麩	たまねぎ・にんじん えのき			
			もやしのナムル	ハム（対応用）	砂糖・ごま油	きゅうり・もやし にんじん	酢・しょうゆ		
２６（木）	牛乳 せんべい	丸パン（乳・小麦含みます）	チーズハンバーグ	豚ひき肉・豆腐 とろけるチーズ	油・パン粉（卵・乳なし）	たまねぎ・にんじん	塩・こしょう ケチャップ ソース	・フルーツポンチ （フルーツゼリー・みかん缶 バナナ・砂糖・水）	26.2 kcal 14.3 g 13.1 g 1.7 g
			ABCスープ		ABCパスタ	たまねぎ・はくさい・にんじん	薄口しょうゆ 塩・だし汁・酒 こしょう		
			コーンサラダ		油	きゅうり・キャベツ・コーン	酢・塩 こしょう		
２７（金）	牛乳 せんべい	ミニロール（乳・小麦含みます）	ボロネーゼ	豚ひき肉・粉チーズ	スパゲティ・油	たまねぎ・にんじん・しめじ	ケチャップ・塩 ソース	・牛乳 ・梅おかかおにぎり （米・かつお節・しょうゆ きざみ梅・白ごま）	453 kcal 17.4 g 12.4 g 1.7 g
			わかめスープ	乾燥わかめ	白ごま	はくさい・にんじん もやし・たまねぎ	塩・だし汁		
			りんご			りんご			
３０（月）	牛乳 一口焼いも	ごはん	鶏ごぼうつくね	豆腐・鶏ひき肉	片栗粉・揚げ油・砂糖	ごぼう・ながねぎ・しょうが	塩・こしょう・酒 しょうゆ・みりん	・牛乳 ・せんべい	348 kcal 20.3 g 17.6 g 1.8 g
			麩の味噌汁	みそ・煮干し	麩	たまねぎ・にんじん			
			パインサラダ		油	キャベツ・きゅうり・パイン缶	酢・塩		