

令和6年度中期予定献立一覧表（9月分）A（門司区・小倉北区・小倉南区）

日	未満児 以上児		全 児		材 料（分 類：六つの基礎食品）					
	主食	食	午前 おやつ	午 後 お や つ （*は手作り）	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
2月	パン	パン		牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	鶏レバー 味噌 卵	牛乳・スギナ 干若布 おやついりこ	人参 ピーマン トマト	玉葱 胡瓜 葱	ロールパン・小麦粉・スープの素 あられ	ピーナッツ サラダ油
3火	ごはん	ごはん		牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚・味噌 竹輪・豆腐	牛乳 煮干し だし昆布	人参	生姜・キャベツ・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 みりん・鉄強化ウエハース クッキー	ごま
4水	ごはん	ごはん		牛乳 牛乳 *黒糖もち	厚揚げ・豚肉 油揚・味噌 黄粉	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん 南瓜	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・黒砂糖	サラダ油 ごま油
5木	ごはん	ごはん		牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー	サラダ油
6金	ごはん	ごはん		牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛肉	牛乳 干ひじき	人参	玉葱・グリルピー ス・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・醤油・酢・丸ボーロ	バター ごま油
7土		パン		牛乳 牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・スープの素	サラダ油
9月	パン	パン		牛乳 牛乳 せんべい	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スギナ・粉チーズ	トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・醤油 ケチャップ・スープの素 せんべい	サラダ油
10火	ごはん	ごはん		牛乳 牛乳 おかき チーズ	白身魚 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し だし昆布・プロセッセ	人参 フグンサイ	胡瓜	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・醤油・おかき	サラダ油 すりごま
11水	ごはん	ごはん		牛乳 牛乳 *ジャムサンド	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・食パン いちごジャム	サラダ油
12木	ごはん	ごはん		牛乳 牛乳 梨	合挽肉 か風味かまぼこ	牛乳 スギナ ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリルピー・梨	米・じゃがいも・カレー スープの素	サラダ油 ゴマドレッシング
13金	ごはん	ごはん		牛乳 牛乳 ビスケット	牛肉 味噌	牛乳 干若布	ピーマン 人参	キャベツ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 スープの素・ビスケット	サラダ油 すりごま
14土	パン	パン		牛乳 牛乳 かりんとう	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリルピー キャベツ	ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・かりんとう	サラダ油
17火		パン		牛乳 牛乳 丸ボーロ *豆腐入り白玉団子	鶏肉・かまぼこ 卵・豆腐・黄粉	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 丸ボーロ・白玉粉	
誕生 18水				牛乳 ゼリー	ウインナー 鮭	牛乳・干若布 煮干し・だし昆布	パセリ トマト 人参	スイートコーン・胡瓜・葱 オレゾ	米・醤油・みりん スープの素・片栗粉・上新粉 酢・ゼリー	バター サラダ油
19木	ごはん	ごはん		牛乳 牛乳 *黒糖もち	厚揚げ・豚肉 油揚・味噌 黄粉	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん 南瓜	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・黒砂糖	サラダ油 ごま油
20金	ごはん	ごはん		牛乳 牛乳 おかき チーズ	白身魚 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し だし昆布・プロセッセ	人参 フグンサイ	胡瓜	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・醤油・おかき	サラダ油 すりごま
21土		パン		牛乳 牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・スープの素	サラダ油
24火	パン	パン		牛乳 牛乳 せんべい	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スギナ・粉チーズ	トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・醤油 ケチャップ・スープの素 せんべい	サラダ油
25水	ごはん	ごはん		牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚・味噌 竹輪・豆腐	牛乳 煮干し だし昆布	人参	生姜・キャベツ・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 みりん・鉄強化ウエハース クッキー	ごま
26木	ごはん	ごはん		牛乳 牛乳 梨	合挽肉 か風味かまぼこ	牛乳 スギナ ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリルピー・梨	米・じゃがいも・カレー スープの素	サラダ油 ゴマドレッシング
27金	ごはん	ごはん		牛乳 牛乳 *ジャムサンド	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・食パン いちごジャム	サラダ油
28土	パン	パン		牛乳 牛乳 かりんとう	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリルピー キャベツ	ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・かりんとう	サラダ油
30月	ごはん	ごはん		牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー	サラダ油

【月平均栄養価】

年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン				
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
3歳 以上児	基準量	400	15	12								
	平均栄養価	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20	
3歳 未満児	基準量	480	15	11								
	平均栄養価	497	20.5	18	335	2.4	1.7	383	0.28	0.49	22	

※平均栄養価は行事食を除く。
※3歳以上児は主食を持参しますので、
副食のみの栄養価です。