

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 | 昼 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 もとになるもの | | 熱や力のもとに なるもの | | |
| | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 2月 | パン | パン | レバーボール・トマト・胡瓜もみ わかめスープ | 牛乳 | 牛乳 あられ おやついりこ | 鶏レバー 味噌 卵 | 牛乳・スキム粉 干若布 おやついりこ | 人参 ビーマン トマト | 玉葱 胡瓜 葱 | ロールパン・小麦粉・スープの素 あられ | ビーナッツ サラダ油 |
| 3火 | ごはん | ごはん | 魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁 | 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 | 厚揚げの中華風煮 かぼちゃのみそ汁 | 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 | パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ | 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) ビーマン | 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 | ハヤシ汁 ひじきサラダ | 牛乳 | 牛乳 丸ボーロ | 牛肉 | 牛乳 干ひじき | 人参 | 玉葱・グリルピーズ キャベツ・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 ケスターソース・醤油・酢・丸ボーロ | バター ごま油 |
| 7土 | | パン | 肉みそうどん パナナ | 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 パナナ | 乾めん・砂糖・スープの素 サブレ | サラダ油 |
| 9月 | パン | パン | ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ | 牛乳 | 牛乳 せんべい | 合挽肉 卵 | 牛乳・干ひじき スキム粉・粉チーズ | トマト パセリ | 玉葱 キャベツ スイトコーン | 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 | 白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁 | 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 フンゲルサイ | 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 | 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁 | 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 ビーマン | 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 | ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング | 牛乳 | 牛乳 梨 | 合挽肉 か風味かまぼこ | 牛乳 スキム粉 ピザチーズ | 人参 小松菜 | 玉葱・スイトコーン グリルピーズ・梨 | 米・じゃがいも・カレー粉 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 | 牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ | 牛乳 | 牛乳 ビスケット | 牛肉 味噌 | 牛乳 干若布 | ビーマン 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 | ポークビーンズ 野菜スープ | 牛乳 | 牛乳 かりんとう | 豚肉 ゆで大豆 | 牛乳 | 人参 小松菜 | 玉葱 グリルピーズ キャベツ | ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ケスターソース スープの素・かりんとう | サラダ油 |
| 17火 | | パン | 月見うどん パナナ | 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 | | | バターコーン炊き込みごはん・鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁・オレンジ | 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 | 厚揚げの中華風煮 かぼちゃのみそ汁 | 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 | 白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁 | 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 フンゲルサイ | 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 | 肉みそうどん パナナ | 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 パナナ | 乾めん・砂糖・スープの素 サブレ | サラダ油 |
| 24火 | パン | パン | ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ | 牛乳 | 牛乳 せんべい | 合挽肉 卵 | 牛乳・干ひじき スキム粉・粉チーズ | トマト パセリ | 玉葱 キャベツ スイトコーン | 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 | 魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁 | 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 | ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング | 牛乳 | 牛乳 梨 | 合挽肉 か風味かまぼこ | 牛乳 スキム粉 ピザチーズ | 人参 小松菜 | 玉葱・スイトコーン グリルピーズ・梨 | 米・じゃがいも・カレー粉 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 | 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁 | 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 ビーマン | 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 | ポークビーンズ 野菜スープ | 牛乳 | 牛乳 かりんとう | 豚肉 ゆで大豆 | 牛乳 | 人参 小松菜 | 玉葱 グリルピーズ キャベツ | ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ケスターソース スープの素・かりんとう | サラダ油 |
| 30月 | ごはん | ごはん | パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ | 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) ビーマン | 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。