



9がつのこんだてひょう

令和6年度



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび	
ひ	2	3	4	5	6	7	
こんだて	・ごはん ・ぶたじゃが ・ひじきまめ ・すましじる	・ごはん ・つなひりあつやきたまご ・うめさらだ ・みそしる	・ごはん ・ちんじやおろす ・かふうあえ ・ちゅうかふう こおんすうぶ	・ごはん ・こうやどうふのそぼろに ・わふうこおるすろお ・みそしる	・ごはん ・しろみぎかなのむにえる ・みもぎさらだ ・まかろにすうぶ	・ひじきごはん ・きんぴらごぼう ・みそしる	
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・こんがりさくさく	・ぎゅうにゅう ・ひねりあげ	・ていしぼうぎゅうにゅう ・とかちすていっくばたあ	・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ	・ぎゅうにゅう ・くらっかあ	☆しはんのおやつ☆	
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・わかめおにぎり	・ぎゅうにゅう ・ろっくつきい	・ぎゅうにゅう ・つなびらふ	・ぎゅうにゅう ・かぼちやまふいん	・ぎゅうにゅう ・ごへいもち	☆しはんのおやつ☆	
エネルギー	未475kcal 以571kcal	未473kcal 以574kcal	未464kcal 以573kcal	未471kcal 以577kcal	未475kcal 以582kcal	未192kcal 以270kcal	
ひ	9	10	11	12	13	14	
こんだて	りくえすとめにゅう ・ごはん ◎からあげ ・こまつなとこおんのあえもの ・あかだし	・ごはん ・さばのみそに ・さといものにも ・すましじる	・ごはん ・ぶたにくにとらのいためもの ・いんげんとささみのごまねえずあえ ・みそしる	・ちいずかれえ ・ちきんさらだ ・すうぶ	・ごはん ・さけのてりやき ・しらあえ ・みそしる	・ごはん ・ぎゅうにくといとこんのしぐれに ・はくさいのごまあえ ・みそしる	
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・おれんじ	・ていしぼうぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・まんげつぼん	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこおん	☆しはんのおやつ☆	
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・おぐらばん	・ぎゅうにゅう ・えだまめごはん	・ぎゅうにゅう ・すたみなごはん	・ぎゅうにゅう ・りんごぜりい&ええすこいん	・ぎゅうにゅう ・ぶらじるふうこおんけえき	14時で閉園の為なし	
エネルギー	未473kcal 以572kcal	未464kcal 以576kcal	未471kcal 以572kcal	未478kcal 以574kcal	未481kcal 以581kcal	未228kcal 以301kcal	
ひ	16	17	18	19	20	21	
こんだて	けいろうのひ 	・ごはん ・さわらのうめやき ・きりぼしだいこんのもの ・すましじる	・ごはん ・とりのしょうがやき ・ぶろっこりいのわふうまよあえ ・なっとうじる	・ごはん ・あつあげとだいこんのそぼろに ・きやべつをあえもの ・みそしる	・ごはん ・あじのごまだれやき ・ちくぜんに ・みそしる	・ろおるぼん ・ぼおくびいんず ・きゅうりとたまごのしんぶるさらだ ・すうぶ	
あさのおやつ		・ぎゅうにゅう ・くらっかあ	・ていしぼうぎゅうにゅう ・まつしゅかぼちや	・ぎゅうにゅう ・しがあびすけつと	・ぎゅうにゅう ・ぎんしゃりせんべい	☆しはんのおやつ☆	
ひるのおやつ		・ぎゅうにゅう ・にんじんごはん	・ぎゅうにゅう ・はにいむしぼん	・ぎゅうにゅう ・しいちきんごはん	・ぎゅうにゅう ・うめおにぎり	☆しはんのおやつ☆	
エネルギー		未481kcal 以569kcal	未487kcal 以586kcal	未480kcal 以577kcal	未474kcal 以567kcal	未181kcal 以265kcal	
ひ	23	24	25	26	27	28	
こんだて	ふりかえきゅうじつ 	・ごはん ・しろみぎかなのすぶたふう ・もやしとささみのさらだ ・ぶたにくとおしむぎのすうぶ	・ごはん ・ぶたにくとびいまんのみそいため ・さんしょくやさいのすのもの ・かきたまじる	・やさいたつぶりペンね ・きやべつのべえこん ・どれっしんぐあえ ・すうぶ	・ごはん ・さけのちゃんちゃんやき ・きんときまめのあまに ・すましじる	・ごはん ・いりどうふ ・ちんげんさいと ちくわのおかかあえ ・みそしる	
あさのおやつ		・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ていしぼうぎゅうにゅう ・ごまびすけつと	・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ	・ぎゅうにゅう ・こふきいも	☆しはんのおやつ☆	
ひるのおやつ		・ぎゅうにゅう ・ふのらすく	・ぎゅうにゅう ・だいこんめし	・ぎゅうにゅう ・まつちやくつきい	・ぎゅうにゅう ・おこわ	☆しはんのおやつ☆	
エネルギー		未477kcal 以586kcal	未476kcal 以571kcal	未467kcal 以578kcal	未482kcal 以580kcal	未203kcal 以275kcal	
ひ	30	【今月の重点目標】食事のマナーを知る ～友だちと気持ちよく食事をする為に、必要な食事のマナーを考えてみましょう～					
こんだて	・ごはん ・わふうみいとろおふ ・れんこんさらだ ・みそしる						
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ええすこいん						
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ふらいどぼと						
エネルギー	未473kcal 以590kcal						

※エネルギー表示の「未」は3歳未満児、「以」は3歳以上児の平均値を表しています

(目標値:3歳未満児470kcal、3歳以上児580kcal 2024年4月改正)

※土曜日はお昼ごはんのみのエネルギーを示しています

※朝のおやつは、3歳未満児のみです

※()は3歳未満児のおやつで、基本のおやつと異なる場合のみ記載しています

※2歳未満児はマヨネーズ及び肉加工品を使用しておりません

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください

たいしょうぐんひかりこどもえん



献立表

2024年09月

大將軍ひかりこども園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は9時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
02月	ごはん,豚じゃが,ひじき豆,すまし汁(絹ごし とうろ えのき)	・牛乳、／・こんがりサクサク、／・米、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・にんじん、・たまねぎ、・メークイン、・糸こんにゃく、・グリーンピース、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、／・ひじき、・ゆで大豆、・油揚げ、・にんじん、・えんどう(きぬさや)、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、／・絹ごし豆腐、・とうろこんぶ、・えのきたけ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、・白ねぎ、／・牛乳、／・米、・炊き込みわかめ、	◎牛乳(未),◎こんがりサクサク(未),牛乳,★わかめおにぎり	571(475) 20.4(16.7) 15.1(13.8) 6.6(4.6)
03火	ごはん,ツナ入り厚焼き卵,梅サラダ,みそ汁(揚げ,小松菜,人参)	・牛乳、／・ひねりあげ、／・米、／・卵、・ツナ油漬缶、・にんじん、・たまねぎ、・砂糖、・食塩、・かつおだし(粉)、／・切り干しだいこん、・きゅうり、・ベーコン、・うめひしお、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、／・油揚げ、・こまつな、・にんじん、・こめみそ、／・牛乳、／・小麦粉、・無塩バター、・砂糖、・牛乳、・干しぶどう、	◎牛乳(未),◎ひねりあげ(未),牛乳,ロッククッキー(卵なし)	574(473) 18.7(15.8) 21.5(18.1) 2.8(2.0)
04水	ごはん,チンジャオロース,華風和え,中華風コーンスープ	・低脂肪牛乳、／・十勝スティックバター、／・米、／・ピーマン、・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・干しいたけ、・たけのこ(ゆで)、・にんじん、・砂糖、・酒、・ごま油、・しょうゆ(こいくち)、・食塩、・片栗粉、／・チンゲンサイ、・にんじん、・もやし、・卵、・しょうゆ(うすくち)、・酢、・砂糖、・ごま油、／・クリームコーン缶、・たまねぎ、・葉ねぎ、・中華だしの素、・食塩、・片栗粉、／・牛乳、／・米、・ツナ油漬缶、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・コーン(冷凍)、・無塩バター、・食塩、・コンソメ、・パセリ	◎低脂肪乳(未),◎十勝スティックバター(未),牛乳,ツナピラフ(おやつ)	573(464) 19.5(16.5) 17.1(13.0) 3.7(2.5)
05木	ごはん,高野豆腐のそぼろ煮,和風コールスロー,みそ汁(大豆,人参,大根)	・牛乳、／・ばりんこ、／・米、／・牛ひき肉、・豚ひき肉、・凍り豆腐、・たまねぎ、・にんじん、・しいたけ、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・葉ねぎ、／・キャベツ、・コーン(冷凍)、・ツナ油漬缶、・しょうゆ(うすくち)、・マヨネーズ、・食塩、／・だいたい水素佐詰、・だいこん、・にんじん、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・かぼちゃ、・小麦粉、・無塩バター、・卵、・ベーキングパウダー、・砂糖、・牛乳、	◎牛乳(未),◎ばりんこ(未),牛乳,かぼちゃマフィン	577(471) 22.0(17.7) 22.8(19.0) 3.5(2.5)
06金	ごはん,白身魚のムニエル,ミモザサラダ,マカロニスープ	・牛乳、／・クラッカー、／・米、／・かれい60g、・食塩、・小麦粉、・なたね油、／・ブロッコリー(冷凍)、・ハム、・卵、・マヨネーズ、／・マカロニ、・キャベツ、・にんじん、・鶏ひき肉、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、／・牛乳、／・砂糖、・米、・もち米、・こめみそ、・みりん、・砂糖、	◎牛乳(未),◎クラッカー(未),牛乳,★五平餅	582(475) 29.6(23.3) 16.3(13.8) 2.5(1.9)
07土	ひじきご飯(油揚げ),きんぴらごぼう,みそ汁(ふ,玉ねぎ,さつまいも)	・米、・酢、・砂糖、・食塩、・ひじき、・油揚げ、・にんじん、・いんげん、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、／・ごぼう、・ピーマン、・牛ひき肉、・糸こんにゃく、・にんじん、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・ごま、・ごま油、／・焼ふ、・たまねぎ、・さつまいも、・白ねぎ、・こめみそ、		270(192) 6.8(4.8) 4.8(3.3) 2.8(2.0)
09月	ごはん,からあげ,小松菜とコーンの和え物,赤だし(豆腐,なめこ,玉ねぎ)	・牛乳、／・ぼたぼた焼、／・米、／・鶏もも肉、・酒、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・おろしにんにく、・片栗粉、・なたね油、／・こまつな、・にんじん、・コーン(冷凍)、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・食塩、／・絹ごし豆腐、・なめこ、・たまねぎ、・白ねぎ、・赤みそ、・みりん、／・牛乳、／・ロールパン、・つぶしあん(砂糖添加)、・マーガリン、	◎牛乳(未),◎ぼたぼた焼(未),牛乳,小倉パン	572(473) 24.3(19.5) 19.5(16.3) 3.1(2.1)
10火	ごはん,鯖の味噌煮,里芋の煮物,すまし汁(ふ,もやし,油揚げ)	・牛乳、／・オレンジ、／・米、／・さば40g、・しょうがチューブ、・こめみそ、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・酒、／・さといも(冷凍)、・にんじん、・いんげん、・かつおだし汁、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・酒、／・焼ふ、・もやし、・油揚げ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、／・牛乳、／・米、・食塩、・えだまめ(冷凍)、・酒、	◎牛乳(未),◎オレンジ(未),牛乳,★枝豆ごはん	576(464) 23.1(18.3) 16.0(13.1) 2.4(1.9)
11水	ごはん,豚肉とニラの炒め物(人参入り),いんげんとささみのゴマネーズ和え,みそ汁(絹ごし,白菜,わかめ)	・低脂肪牛乳、／・ひとくちあげせん、／・米、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・しょうがチューブ、・にんじん、・たまねぎ、・たけのこ(ゆで)、・にら、・砂糖、・酒、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・ごま油、／・いんげん、・鶏ささ身、・にんじん、・しょうゆ(こいくち)、・ごま、・マヨネーズ、／・絹ごし豆腐、・はくさい、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・ひじき、・にんじん、・さといも(冷凍)、・青しそ、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、	◎低脂肪乳(未),◎ひとくちあげせん(未),牛乳,スタミナごはん(おやつ)	572(471) 23.4(19.3) 20.6(15.5) 3.2(2.3)
12木	チーズカレー,チキンサラダ,スープ(ベーコン 玉ねぎ かぼちゃ コ)	・牛乳、／・満月ボン、／・米、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・メークイン、・たまねぎ、・にんじん、・カレールウ、・食塩、・牛乳、・とろけるチーズ、／・鶏もも肉、・食塩、・キャベツ、・にんじん、・きゅうり、・酢、・砂糖、・食塩、・オリーブ油、・パセリ粉、／・ベーコン、・たまねぎ、・かぼちゃ、・コーン(冷凍)、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、／・牛乳、／・りんご天然果汁、・水、・アガー、・砂糖、／・エースコイン、	◎牛乳(未),◎満月ボン(未),牛乳,りんごゼリー,エースコイン	574(478) 21.5(18.0) 20.6(17.4) 4.2(3.2)
13金	ごはん,鮭の照り焼き(未満見2/3),白和え(油揚げ),みそ汁(ほうれん草,玉ねぎ,人参)	・牛乳、／・ジャンボコーン、／・米、／・さけ40g、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・絹ごし豆腐、・糸こんにゃく、・にんじん、・いんげん、・油揚げ、・干しいたけ、・ごま、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・ほうれん草、・たまねぎ、・にんじん、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・卵、・砂糖、・牛乳、・なたね油、・粉チーズ、・小麦粉、・ベーキングパウダー、・コーングリッツ、	◎牛乳(未),◎ジャンボコーン(未),牛乳,ブラジル風コーンケーキ(90%)	581(481) 25.5(20.0) 21.9(17.5) 2.6(1.8)
14土	ごはん,牛肉と糸こんにゃくのしぐれ煮,白菜のごま和え,みそ汁(なす,玉ねぎ,えのき)	・米、／・牛肉(もも)、・牛肉(ばら)、・糸こんにゃく、・にんじん、・ゆで大豆、・グリーンピース、・砂糖、・酒、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、／・はくさい、・きゅうり、・鶏ささ身、・酢、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・食塩、・ごま、／・なす、・たまねぎ、・えのきたけ、・こめみそ、・白ねぎ、		301(228) 11.4(8.3) 8.1(5.7) 2.9(2.1)
17火	ごはん,さわらの梅焼き,切り干し大根の煮物(鶏ひき肉),すまし汁(メークイン,玉ねぎ,わかめ)	・牛乳、／・クラッカー、／・米、／・さわら40g、・みりん、・砂糖、・こめみそ、・うめひしお、・かつお節、・酒、／・切り干しだいこん、・油揚げ、・にんじん、・干しいたけ、・鶏ひき肉、・赤こんにゃく、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・酒、／・メークイン、・たまねぎ、・わかめ(乾)、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、・白ねぎ、／・牛乳、／・米、・こんぶ(だし用)、・にんじん、・食塩、・しょうゆ(こいくち)、・ごま	◎牛乳(未),◎クラッカー(未),牛乳,人参ごはん	569(481) 22.9(18.6) 13.8(12.2) 4.0(3.0)
18水	ごはん,★鶏の生姜焼き,ブロッコリーの和風マヨ和え,納豆汁	・低脂肪牛乳、／・かぼちゃ、・粉チーズ、／・米、／・鶏もも肉、・白ねぎ、・しょうが、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・砂糖、・酒、／・ブロッコリー(冷凍)、・ツナ油漬缶、・きゅうり、・にんじん、・かつお節、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・納豆、・しいたけ、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・ホットケーキミックス、・はちみつ、・卵、・牛乳、	◎低脂肪乳(未),◎マッシュカボちゃ,牛乳,ハニー蒸しパン	586(487) 29.6(25.1) 18.2(13.1) 3.2(3.8)

