



# 9月献立表

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	豆腐と青菜のチャンプルー パスタサラダ トマトスープ オレンジ	ビスコ 牛乳	米、スパゲティ、小麦粉、油、マヨネーズ、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、ハム、ベーコン	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、あおのり	栄養お好み焼き 牛乳
2	水	鶏肉チーズ焼 ブロッコリーのミモザサラダ 野菜スープ りんご	せんべい 牛乳	米、白玉粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、きな粉、チーズ	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、しめじ	小松菜団子 牛乳
3	木	納豆のかきあげ きゅうりの酢の物 みそ汁 バナナ	スティックパン 牛乳	米、米粉、砂糖、油、小麦粉、無塩バター	牛乳、納豆、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、脱脂粉乳、粉チーズ	バナナ、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、ねぎ、オクラ、にんじん、カットわかめ	チーズクッキー 牛乳
4	金	さばと玉ねぎのみそ煮 キャベツのツナマヨネーズあえ 麩のすまし汁 グレープフルーツ	アスパラビスケット 牛乳	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、焼豆	牛乳、さば、ツナ油漬缶、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、しょうが	きな粉ポテト 牛乳
5	土	焼きそば コールスローサラダ お茶・麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	焼きそばめん、食パン、マヨネーズ、油、砂糖	豚肉(ばら)	キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、あおのり	ランチバック リンゴジュース
7	月	スペイン風オムレツ ポテトサラダ お茶・麦茶 巨峰	ゼリー	米、じゃがいも、油、マヨネーズ	牛乳、卵、しらす干し、コンビーフ缶	ぶどう、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、セロリ、エリンギ、ごま、焼きのり	おにぎり (じゃこごま) 牛乳
8	火	チンジャオロース ほうれん草のナムル かき玉汁 なし	チーズ 牛乳	米、食パン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、豚肉(ばら)	なし、たけのこ(ゆで)、ピーマン、ほうれん草、もやし、ねぎ、にんじん、コーン缶、ごま	パンプティング 牛乳
9	水	さけのポテト焼き 野菜炒め すまし汁 バナナ	ヨーグルト	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、バター、油	牛乳、さけ、きな粉	バナナ、はくさい、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、あおのり	牛乳もち 麦茶
10	木	炒り豆腐(ツナひじき) キャベツとちくわの和え物 豆乳スープ オレンジ	せんべい 牛乳	米、ロールパン、さつまいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、ツナ水煮缶、ちくわ	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、ブルーベリージャム、さやえんどう、ごま、ひじき、干しいたけ	ブルーベリーサンド 牛乳
11	金	厚揚げの卵とじ 新ごぼうの和え物 豆腐みそ汁 グレープフルーツ	バナナ 牛乳	米、ぎょうざの皮、砂糖、油	牛乳、卵、木綿豆腐、生揚げ、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、魚肉ソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、なめこ、コーン缶、ねぎ、すりごま、焼きのり	簡単ピザ 牛乳
12	土	ハヤシライス・牛肉 コールスローサラダ お茶・麦茶 オレンジ	ビスコ 牛乳	米、マヨネーズ、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、マッシュルーム、にんじん	ヨーグルト リンゴジュース
14	月	ベーコンときのこのシチュー 大豆とひじきのサラダ コーンスープ(アスパラ) りんご	ビスコ 牛乳	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖、無塩バター、ごま油	牛乳、ゆで大豆、ベーコン、卵	クリームコーン缶、にんじん、りんご、たまねぎ、しめじ、きゅうり、コーン缶、グリーンアスパラガス、ひじき	人参カップケーキ 牛乳
15	火	かじきのフライ・チーズ風味 ココロサラダ 豆腐すまし汁(ほうれん草) バナナ	アスパラビスケット 牛乳	米、食パン、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、油	牛乳、かじき、木綿豆腐、卵、粉チーズ、ベーコン	バナナ、コーン缶、ほうれん草、ごぼう、えだまめ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、レモン果汁、パセリ	マヨコーントースト 牛乳

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16	水	擬製豆腐(鶏肉) キャベツと油揚げの炒め煮 みそ汁(もやし・わかめ) オレンジ	スティックパン 牛乳	米、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、えだまめ、しいたけ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	枝豆とじゃこの おにぎり 牛乳
17	木	ニラとひき肉の卵炒め 小松菜のおかかあえ 麩のすまし汁(みつば) バナナ	せんべい 牛乳	米、砂糖、強力粉、油、ごま油、焼豆	牛乳、卵、鶏ひき肉、かにかまぼこ、脱脂粉乳、かつお節	バナナ、にら、こまつな、えのきたけ、みつば、ごま	マーラーカオ 牛乳
18	金	お月見ドライカレー 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ コーンスープ・ブチダン	せんべい 牛乳	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、和風ドレッシング、無塩バター、片栗粉、バター	鶏もも肉、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ゆで大豆、卵、チーズ	たまねぎ、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、ミニトマト、オクラ、えだまめ(冷凍)、しょうが、にんにく	さつまいもドーナツ リンゴジュース
19	土	豚丼 ブロッコリーサラダ お茶・麦茶 グレープフルーツ	アスパラビスケット 牛乳	米、和風ドレッシング、油	豚肉(ロース)	グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、コーン缶、ごま、にんにく、しょうが	ゼリー リンゴジュース
23	水	五目煮豆 小松菜のサラダ 豆腐すまし汁 グレープフルーツ	ゼリー	米、食パン、砂糖、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、ゆで大豆、ベーコン	グレープフルーツ、ごまつな、もやし、にんじん、板こんにやく、ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、ごぼう、ごま、カットわかめ	黒ゴマクリームサンド 牛乳
24	木	おさかなバーグ ほうれん草とツナのごま和え みそ汁 なし	バナナ 牛乳	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、無塩バター、グラニュー糖	牛乳、いわし、鶏ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、卵	なし、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	おからドーナツ 牛乳
25	金	チキンカレー コールスローサラダ お茶・麦茶 りんご	ヨーグルト	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん	えびせん 牛乳
26	土	ミートソースパスタ ブロッコリーサラダ お茶・麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	スパゲティ、砂糖、和風ドレッシング	牛乳、卵、牛ひき肉	バナナ、ブロッコリー、ミニトマト、トマト、コーン缶、にんじん、たまねぎ	プリン リンゴジュース
28	月	お魚ボール おからの梅和え きのこのスープ オレンジ	せんべい 牛乳	米、小麦粉、ながいも、砂糖、片栗粉、パン粉、油、マヨネーズ	牛乳、さば(水煮缶)、ツナ油漬缶、卵、かつお節	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、オクラ、みかん濃縮果汁、しめじ、みかん缶、うめ干し	みかん蒸しパン 牛乳
29	火	マーボー豆腐 きゅうりの華風サラダ わかめスープ なし	ビスコ 牛乳	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、無塩バター、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	なし、ねぎ、きゅうり、ほうれん草、バナナ、にんじん、しらたき、コーン缶、緑豆もやし、カットわかめ、しょうが	スティックケーキ 牛乳
30	水	ツナエッグ たけのこのおかか煮 チキンスープ 巨峰	チーズ 牛乳	米、焼きそばめん、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、豚肉(肩)、かつお節	ぶどう、キャベツ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、ピーマン、えのきたけ	おやつ焼きそば 牛乳
		1か月の平均栄養量(未満児・以上児)	エネルギー	496・591 kcal	鉄	1.7・2.4 mg	
			たんぱく質	17.8・21.3 g	カルシウム	273・254 mg	
			脂質	16.4・18.1 g	ビタミンC	27・37 mg	
			塩分	1.5・1.9 g	食物繊維	3.3・4.6 g	

※都合により献立が変更になる場合があります。

※こあら、ぱんだ組は袋をお配りしますのでお米(6合)をご持参ください。

