



# 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	木	酢鶏 もやしのごま塩あえ たまごスープ オレンジ	バナナ 牛乳	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、卵、生クリーム	オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、みかん缶、にら、ピーマン、しいたけ、ごま、粉かんでん	杏仁豆腐 麦茶
2	金	かれのいの照り焼き いんげんの煮浸し 五目みそ汁 バナナ	ウエハース 牛乳	じゃがいも、米、さといも、片栗粉、油	牛乳、かれのい、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	バナナ、いんげん、だいこん、ねぎ、にんじん、あおのり	芋もち 牛乳
3	土	焼き鳥丼 みそ汁 ヨーグルト	せんべい 牛乳	七分つき米、砂糖、小麦粉、無塩バター、片栗粉、油	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、卵、生クリーム、米みそ（淡色辛みそ）、牛乳	もやし、こまつな、えのきたけ、焼きのり、しょうが、たまねぎ	ロールケーキ リンゴジュース
5	月	納豆のおとし揚げ おくらの土佐和え すまし汁 グレープフルーツ	せんべい 牛乳	米、食パン、米粉、砂糖、油	牛乳、納豆、卵、かにかまぼこ、かつお節	グレープフルーツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、なす、オクラ、たまねぎ	パンプティング 牛乳
6	火	ピビンパ丼 さつま芋のレモン煮 わかめスープ りんご	クッキー 牛乳	七分つき米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、調製豆乳、きな粉	りんご、もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、たまねぎ、ねぎ、ごま、レモン果汁、カットわかめ、にんにく、しょうが	きなこのカップケーキ 牛乳
7	水	たらのコーンマヨ焼き ツナじゃが みそスープ オレンジ	ゼリー	米、七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油	牛乳、たら、ツナ油漬缶、しらす干し、米みそ(甘みそ)、粉チーズ	オレンジ、だいこん、にんじん、はくさい、たまねぎ、クリームコーン缶、いんげん、ごま	おにぎり 牛乳
8	木	中華風卵焼き マカロニチキン 中華スープ 巨峰	チーズ 牛乳	米、小麦粉、マカロニ、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、鶏もも肉、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、グリーンピース、干しえび、かつお節	ぶどう、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、トマト缶、しめじ、えのきたけ、たけのこ、にら、ねぎ、干しいたけ、あおのり	お好み焼き 牛乳
9	金	お月見ドライカレーライス スティックサラダ きのこのスープ ヨーグルト	バナナ 牛乳	七分つき米、小麦粉、砂糖、油、押麦、米粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、つぶしあん(砂糖添加)、スライスチーズ	たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、しめじ、干しぶどう、さやえんどう、にんにく、しょうが	うさぎ饅頭 牛乳
10	土	ちゃんぽんラーメン 麦茶 ヨーグルト	せんべい 牛乳	生中華めん、コッパパン、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	マラーカオ リンゴジュース
12	月	ピザバーグ キャベツのコンソメ煮 スープ バナナ	ウエハース 牛乳	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、アーモンド(乾)	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、とろけるチーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、コーン缶	かぼちゃクッキー 牛乳
13	火	さばと玉ねぎのみそ煮 くすきりのしょうゆ炒め すまし汁 なし	スティックパン 牛乳	じゃがいも、米、片栗粉、でん粉めん(乾)、砂糖、油	牛乳、さば、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	なし、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、こまつな、コーン缶、万能ねぎ、しいたけ、しょうが	ポテトお焼き 牛乳
14	水	ボークビーンズ きゅうりのツナサラダ スープ グレープフルーツ	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、サンドイッチパン、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ホールのマト缶詰、キャベツ、いちごジャム、えのきたけ、にんにく	ジャムサンド 牛乳

※都合により献立が変更になる場合があります。  
※ひよこ組のヨーグルトはベビーダノンを提供します。

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	
15	木	わかめ御飯 厚焼き玉子 里芋と切干大根の旨煮 みそ汁・巨峰	バナナ 牛乳	七分つき米、さといも、砂糖、油	牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ぶどう、チンゲンサイ、たまねぎ、いんげん、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん	つぶつぶベジタブル 牛乳
16	金	きのこのスパゲティ タンドリーチキン ポテトサラダ オニオンスープ・プリン	チーズ 牛乳	スパゲティ、じゃがいも、上新粉、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉、コーンフレーク、マーガリン	鶏もも肉、豚ひき肉、調製豆乳、ハム	たまねぎ、きゅうり、パイン缶、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム缶、にんじん、コーン缶、レモン果汁、にんにく、焼きのり	バイナッフルケーキ リンゴジュース
17	土	中華丼 わかめスープ オレンジ	せんべい 牛乳	七分つき米、小麦粉、押麦、無塩バター、砂糖、ごま油、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、牛乳、卵	オレンジ、はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ、しょうが、にんにく	リングドーナツ リンゴジュース
20	火	マーボー豆腐 きゅうりの酢の物 中華スープ オレンジ	ゼリー	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	ツナパン 牛乳
21	水	さけの香草パン粉焼き れんごんのきんぴら すまし汁 チーズ	せんべい 牛乳	米、小麦粉、無塩バター、砂糖、油、パン粉、ごま油	牛乳、さけ、卵、豚肉(肩ロース)、チーズ、調製豆乳	れんごん、キャベツ、バナナ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ピーマン	バナナ豆乳マフィン 牛乳
22	木	豚肉のしょうが焼き アスパラサラダ みそ汁 りんご	スティックパン 牛乳	米、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、調製豆乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、グリーンアスパラガス、にんじん、ねぎ、レモン果汁、ごま、しょうが、カットわかめ	フルーチェ 麦茶
24	土	カレーうどん 麦茶 オレンジ	せんべい 牛乳	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、無塩バター、片栗粉	豚肉(肩ロース)、牛乳、卵、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	チーズケーキ蒸しパン リンゴジュース
26	月	五目御飯 はんぺんの卵とじ ごま酢あえ すまし汁・グレープフルーツ	ヨーグルト	七分つき米、砂糖、小麦粉	牛乳、卵、はんぺん、木綿豆腐、鶏もも肉、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、りんご缶、ほうれんそう、えのきたけ、板こんにゃく、ごぼう、糸みつば、いんげん、干しいたけ、ごま	りんごのカスタード焼き 牛乳
27	火	ロールパン ビーフシチュー ブロッコリーとコーンのソテー かぶのスープ・バナナ	チーズ 牛乳	七分つき米、ロールパン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、砂糖、油	牛乳、牛肉(肩)、グリーンピース(揚げ豆)、ベーコン、挽きわり納豆	バナナ、かぶ、たまねぎ、ホールのマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、かぶ・葉、焼きのり	納豆巻き 牛乳
28	水	炒り豆腐 茶碗蒸し みそ汁 なし	クッキー 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ	なし、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、しいたけ、さやえんどう、みつば、干しいたけ、ひじき、カットわかめ	肉まん風蒸しパン 牛乳
29	木	さわらの西京焼き 筑前煮 すまし汁 巨峰	せんべい 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、さわら、鶏もも肉、チーズ、米みそ(甘みそ)、油揚げ	ぶどう、こまつな、れんごん、にんじん、えのきたけ、板こんにゃく、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん	チーズスコーン 牛乳
30	金	鶏のから揚げ 春雨サラダ 豆腐スープ ヨーグルト	バナナ 牛乳	米、焼きそばめん、はるさめ、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ハム、豚肉(ばら)	キャベツ、なす、きゅうり、にんじん、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	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	467.554kcal	鉄	1.7・2.2m
	たんぱく質	17.2・21.2g	カルシウム	265・226m
	脂質	15.7・17.1g	ビタミンC	22・30m
	塩分	1.4・1.8g	食物繊維	3.8・5.2g