



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	金	鶏肉のマーマレード焼き ピーマン野菜炒め 豆腐スープ ヨーグルト	ポーロ 牛乳	米、フライドポテト、ピーマン、片栗粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、ピーマン、マーマレード、ねぎ、干ししいたけ	フライドポテト 牛乳
2	土	きのこカレーうどん ブロッコリーサラダ オレンジ	せんべい お茶・麦茶	ゆでうどん、和風ドレッシング、片栗粉	豚肉(肩ロース)	オレンジ、ブロッコリー、こまつな、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ、しいたけ、えのきだけ	ロールケーキ リンゴジュース
4	月	かに玉 ほうれん草のナムル スープ 巨峰	クッキー 牛乳	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、かにかまぼこ	ぶどう、ほうれん草、たまねぎ、もやし、なす、にんじん、ねぎ、コーン缶、ごま、干ししいたけ	ツナパン 牛乳
5	火	チキンカレーライス おくらとちくわの海苔あえ 麦茶 チーズ	せんべい 牛乳	七分つき米、じゃがいも、押麦、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、ちくわ	たまねぎ、オクラ、にんじん、焼きのり	つぶつぶベジタブル 牛乳
6	水	さわらの香草パン粉焼き 肉じゃが すまし汁 ヨーグルト	スティックパン 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、油、パン粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さわら、豚肉(肩ロース)、たこ(ゆで)、干しえび、かつお節	はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきだけ、ねぎ、万能ねぎ、さやえんどう、あおのり	たこ焼き 牛乳
7	木	豚肉と野菜のごま炒め 五目煮豆 みそ汁 オレンジ	ゼリー	米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、もやし、ねぎ、いちごジャム、にんじん、板こんにゃく、干ししいたけ、だけのこ(ゆで)、ごぼう、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	クラッカーサンド(いちごジャム) 牛乳
8	金	冷し中華 シュウマイ バナナ	ウエハース 牛乳	生中華めん、七分つき米	牛乳、ハム、さけ、卵	バナナ、きゅうり、ごま、焼きのり	さけおにぎり 牛乳
9	土	豚丼 豆腐すまし汁 ヨーグルト	せんべい お茶・麦茶	七分つき米、油、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	たまねぎ、もやし、ねぎ、こまつな、えのきだけ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	チーズケーキ蒸しパン リンゴジュース
11	月	鶏肉の南部焼き じゃが芋きんぴら みそ汁 りんご	ビスコ 牛乳	米、焼きそばめん、じゃがいも、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(ばら)、あさり	りんご、キャベツ、はくさい、にんじん、ごぼう、なす、ピーマン、ごま	おやつ焼きそば 牛乳
12	火	マーボー豆腐(納豆) 中華サラダ わかめスープ グレープフルーツ	するめ 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉、はるさめ、ごま油	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、生クリーム、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、みかん缶、コーン缶、粉かんでん、カットわかめ、しょうが	杏仁豆腐 麦茶
13	水	五目御飯 さばの塩焼き きゅうりの浅漬け 豚汁・ヨーグルト	チーズ 牛乳	七分つき米、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さば、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ、いんげん、干ししいたけ	今川焼(カスタード) 牛乳
14	木	豚肉の柳川風煮物 白菜とツナのごま酢あえ すまし汁 バナナ	クッキー 牛乳	さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、ねぎ、ごぼう、ごま、カットわかめ	大学芋 牛乳
15	金	ロールパン・ナゲット ブロッコリーの玉ねぎドレッシング コーンクリームスープ ゼリー	せんべい 牛乳	ロールパン、片栗粉、砂糖、油、小麦粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、クリームチーズ、生クリーム、鶏もも肉、卵	ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、レモン果汁、にんにく、しょうが	チーズケーキ リンゴジュース

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	土	ちゃんぽんラーメン 麦茶 バナナ	せんべい お茶・麦茶	生中華めん、ごま油	豚肉(肩ロース)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	バウムクーヘン リンゴジュース	
19	火	鮭とほうれん草のクリームパスタ ごぼうのサラダ チキンスープ オレンジ	せんべい 牛乳	マカロニ・スパゲティ、七分つき米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、マーガリン、片栗粉、ごま油	牛乳、調製豆乳、さけ、豚レバー、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	オレンジ、たまねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン缶、さやえんどう、ひじき	ひじきごはん 牛乳	
20	水	わかめ御飯 厚焼き卵 切干大根の旨煮 麩のすまし汁・バナナ	ポーロ 牛乳	七分つき米、小麦粉、さといも、砂糖、油、焼豆	牛乳、卵、調製豆乳、ツナ油漬缶、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ねぎ、切り干しだいこん、さやえんどう	ココア蒸しパン 牛乳	
21	木	ハンバーグ さつまいもマヨサラダ トマトスープ ヨーグルト	ウエハース 牛乳	さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、にんにく	たべっこどうぶつ 牛乳	
22	金	厚揚げのみそ炒め きゅうりともやしの酢の物 コーンスープ グレープフルーツ	スティックパン 牛乳	米、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、クリームコーン缶、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン、コーン缶、ごま、わかめ、にんにく、しょうが	白い風船&ぼりんこ 牛乳	
25	月	酢鶏 小松菜の和え物 たまごスープ 巨峰	チーズ 牛乳	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、無塩バター、油	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、卵	ぶどう、たまねぎ、りんご、こまつな、もやし、にんじん、にら、ピーマン、しいたけ、コーン缶、ごま	アップルポテト 牛乳	
26	火	貝だくさんオムレツ アスパラガスと人参のソテー きのこのスープ オレンジ	クッキー	米、食パン、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、しらす干し	オレンジ、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、えのきだけ、ピーマン、しめじ、さやえんどう、あおのり	じゃこトースト 牛乳	
27	水	炒り豆腐 いんげんと鶏ささ身のごまあえ すまし汁 チーズ	胚芽クッキー 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、チーズ、ちくわ	はくさい、いんげん、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、万能ねぎ、さやえんどう、ごま、ひじき、干ししいたけ	ワッフル 牛乳	
28	木	あじの香り焼き キャベツのかまぼこ和え みそ汁 バナナ	するめ 牛乳	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、あじ、チーズ、かまぼこ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、黒ごま、カットわかめ、にんにく	黒ゴマチーズスティック 牛乳	
29	金	お月見ドライカレーライス きゅうりのツナサラダ 麦茶 ヨーグルト	せんべい 牛乳	七分つき米、押麦、油、米粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ツナ油漬缶、スライスチーズ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	黒糖まんじゅう 牛乳	
30	土	三色そばろ丼 みそ汁 ヨーグルト	せんべい 牛乳	七分つき米、押麦、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれん草、えのきだけ、焼きのり、カットわかめ、しょうが	クリームパン リンゴジュース	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー	439・525	kcal	鉄	1.6・2.2mg
				たんぱく質	17.1・20.8	g	カルシウム	259・238m
				脂質	15.1・16.5	g	ビタミンC	21・29mg
				塩分	1.2・1.6	g	食物繊維	3.3・4.6g

※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ペビーダノンを提供させていただきます
 ※ハム、ベーコンはアレルギー対応の物を使用しています