



《9月 献立表》



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				午後おやつ
			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	調味料	
01 木	ご飯 スパニッシュオムレツ キャベツとひじきのサラダ 鶏肉とえのきのスープ	545 22.4 18.8	米、じゃがいも、砂糖、 ○食パン、○砂糖、 ○黒ごま、○バター	卵、鶏むね肉、ツナ缶、 豚ひき肉、牛ひき肉、 スキムミルク、○牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、とうもろこし、 ピーマン、ひじき	ケチャップ、酢、 しょうゆ、コンソメ、 食塩、こしょう、 ○みりん、○しょうゆ	大学芋トースト 牛乳
02 金	豆乳味噌ラーメン ちくわの磯部揚げ フルーツヨーグルト	551 24.9 18.2	干し中華めん、油、砂糖、 てんぷら粉、ごま油、 ○小麦粉、○マヨネーズ	ヨーグルト、豆乳、ちくわ、 豚もも肉、米みそ、 スキムミルク、○卵、 ○豚もも肉、○かつお節、 ○スキムミルク	チンゲンサイ、もやし、 にんじん、もも缶、みかん缶、 とうもろこし、あおのり、 ○キャベツ、○ねぎ	みりん、 中華だしの素、 ○お好み焼きソース	お好み焼き
03 土	カレー卵サンド ラタトゥイユ バナナ	547 23.4 18.8	ロールパン、砂糖、 マヨネーズ、油、 ○はちみつ、○バター、 ○ホットケーキミックス	卵、鶏むね肉、鶏もも肉、 ○牛乳、○卵、 ○スキムミルク	バナナ、たまねぎ、こまつな、 トマト缶詰、なす、トマト、 にんじん、パセリ、にんにく	ウスターソース、 コンソメ、食塩、 カレー粉	ホットケーキ 牛乳
04	日曜日						
05 月	ハヤシライス カラフルサラダ オレンジ	574 22.7 18.6	七分つき米、砂糖、 小麦粉、油、 ○フランスパン、○油、 ○砂糖	牛もも肉、かにかまぼこ、 スキムミルク、○牛乳、 ○スキムミルク	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、しめじ、とうもろこし	ハヤシルウ、酢、 ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、こしょう	カリカリラスク 牛乳
06 火	ご飯 鮭の塩焼き ごぼうサラダ かき玉汁	545 24.1 18.8	米、片栗粉、マヨネーズ、 ごま、○じゃがいも、 ○油、○片栗粉	鮭、卵、かつお節、 スキムミルク、○牛乳	ごぼう、ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、こまつな、 とうもろこし、こんぶ	みりん、しょうゆ、 食塩、酒、○食塩	フライドポテト 牛乳
07 水	ロールパン ミートグラタン コールスローサラダ きのこスープ	550 22.5 18.8	ロールパン、マカロニ、 小麦粉、砂糖、パン粉、 油、○黒砂糖、○砂糖、○ 油、 ○ホットケーキミックス	豚ひき肉、牛ひき肉、 鶏むね肉、ハム、チーズ、 ○牛乳、○卵、 ○スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、りんご、 こまつな、トマト缶詰、 にんじん、きゅうり、しめじ、 えのきたけ、にんにく	ケチャップ、酢、 ウスターソース、 コンソメ、食塩、 こしょう	黒糖ケーキ 牛乳
08 木	ご飯 チャブチェ 3色ナムル 鶏団子のスープ	567 22.4 18.5	米、はるさめ、片栗粉、砂 糖、 ごま、ごま油、○強力粉、 ○小麦粉、○砂糖、○バ ター、 ○ミルクココア	牛もも肉、鶏ひき肉、 ○牛乳、○スキムミルク	もやし、にんじん、 ほうれんそう、たまねぎ、 にら、しめじ、 とうもろこし、しょうが	しょうゆ、 中華だしの素、食塩	ココアスコーン 牛乳
09 金	ご飯 チキン南蛮 カロテンおかか和え 郷土料理 おくらの味噌汁	596 25 18.1	米、小麦粉、砂糖、 マヨネーズ、油、○小麦粉 ○砂糖、○油	鶏むね肉、鶏もも肉、 米みそ、卵、かつお節、 ○牛乳、○ハム、○チーズ	かぼちゃ、にんじん、 こまつな、たまねぎ、 オクラ、パセリ、しょうが	しょうゆ、酢、 ○食塩	ハムチーズ蒸しパン 牛乳
10 土	塩焼そば もやしのナムル ニラ玉スープ	543 25 18.7	干し中華めん、 ごま油、片栗粉、 ごま、砂糖、油、 ○食パン、 ○いちごジャム	豚もも肉、卵、鶏むね肉、 スキムミルク、○牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、きゅうり、にら、 とうもろこし、しょうが	しょうゆ、食塩、 こしょう、 中華だしの素	ジャムパン 牛乳
11	日曜日						
12 月	ご飯 回鍋肉 塩昆布の中華サラダ 中華コーンスープ	576 23 17.7	米、砂糖、ごま油、 片栗粉、 ○ホットケーキミックス、 ○油、○白玉粉、○砂糖	豚もも肉、米みそ、卵、 ○牛乳、○卵、○きな粉、 ○スキムミルク	白菜、もやし、 クリームコーン缶、 キャベツ、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、ピーマン、しめじ、 とうもろこし、ねぎ、塩こんぶ	しょうゆ、酢、 中華だしの素、食塩、 酒	もちもちきな粉ドーナツ 牛乳
13 火	トマトクリームスパゲティー カラフルサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー	605 22.6 18.7	スパゲティー、小麦粉、 砂糖、油、バター ○じゃがいも、 ○七分つき米、○ごま、 ○ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、 かにかまぼこ、スキムミルク	ぶどうジュース、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 トマト缶詰、ほうれんそう、 しめじ、とうもろこし、 かんでん、にんにく、○こまつな	酢、コンソメ、 しょうゆ、食塩、 こしょう、○食塩	青菜おにぎり
14 水	ご飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根のごまマヨサラダ 豆乳味噌汁	544 24.5 18.2	米、マヨネーズ、片栗粉、 砂糖、ごま、 ○ミルクココア、○砂糖	豆乳、豚もも肉、米みそ、 ハム、油揚げ、かつお節、 ○牛乳、○生クリーム、 ○ゼラチン、○スキムミルク	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 だいこん、えのきたけ、 切干大根、しょうが、 わかめ	しょうゆ、みりん、 食塩、酒	ココアムース
15 木	ご飯 さんまの蒲焼き ねばねば和え 麩のすまし汁	567 23.4 18.5	米、片栗粉、砂糖、油、 焼ふ、○マカロニ、 ○砂糖、○油	さんま、挽きわり納豆、 かつお節、○牛乳、○ツナ缶	もやし、たまねぎ、こまつな、 オクラ、にんじん、こんぶ、 しょうが、焼きのり、 ○まいたけ、ねぎ、○しめじ、 ○えのきたけ、○ねぎ	みりん、しょうゆ、 酒、○しょうゆ、 ○食塩	おやつ和風パスタ 牛乳
16 金	レタスチャーハン きゅうりの中華サラダ ワンタンスープ	560 23.1 17.7	七分つき米、ごま、 ごま油、砂糖、 ワンタンの皮、○砂糖、 ○ホットケーキミックス	卵、ツナ缶、鶏ささみ、 ベーコン、スキムミルク、 ○牛乳、○卵、 ○スキムミルク	もやし、レタス、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、にら、 とうもろこし、えのきたけ、 ねぎ、しょうが、○バナナ	しょうゆ、 中華だしの素、 食塩、こしょう	バナナマフィン 牛乳

17 土	豚汁うどん キャベツとゆで卵のサラダ フルーツ牛乳羹	546 22.4 18.8	干しうどん、砂糖、 マヨネーズ、ごま油、 ○ごま油、○砂糖、 ○小麦粉、○片栗粉	牛乳、卵、豚もも肉、 米みそ、かつお節、 スキムミルク、○牛乳、 ○卵、○チーズ、 ○スキムミルク	キャベツ、にんじん、もも缶、 みかん缶、こまつな、 だいこん、きゅうり、ごぼう、 ねぎ、かんでん、○にんじん、 ○にら、○たまねぎ	みりん、食塩、 ○しょうゆ、○酢	チーズチヂミ 牛乳
18	日曜日						
19	敬老の日・月曜日						
20 火	ご飯 青椒肉絲 春雨と卵のサラダ 冬瓜スープ	566 22.8 18.7	米、はるさめ、砂糖、 片栗粉、ごま油、 ○バター、○小麦粉、 ○砂糖	豚もも肉、卵、ハム、 スキムミルク、○牛乳、 ○卵、○チーズ、 ○スキムミルク	ピーマン、とうがん、 たけのこ、こまつな、 もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢、 中華だしの素、しょう ゆ、食塩、酒	チーズクッキー 牛乳
21 水	弁当日		○食パン、○砂糖、○油	○牛乳、○きな粉			きな粉ぼん 牛乳
22 木 郷土 料理	鯖と梅干しの混ぜご飯 れんこんのきんぴら けんちん汁 梨	547 22.4 17.6	七分つき米、ごま油、 砂糖、ごま、 ○コーンフレーク、 ○砂糖	鯖、鶏むね肉、木綿豆腐、 かつお節、○ヨーグルト、 ○スキムミルク	なし、れんこん、にんじん、 板こんにゃく、たまねぎ、 だいこん、ごぼう、 うめ干し、しめじ、ねぎ、 いんげん、ひじき、しそ、 ○もも缶、○みかん缶	みりん、 しょうゆ、食塩、酒	シリアルヨーグルト
24 土	まぜまぜオムライス チキンポトフ パイと桃のゼリー	602 22.4 18.6	七分つき米、 じゃがいも、砂糖、油、 バター、○上新粉、 ○砂糖、○油	鶏もも肉、鶏むね肉、卵、 スキムミルク、○牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、もも缶、 パイ缶、ピーマン、 かんでん、○かぼちゃ	ケチャップ、 コンソメ、食塩、 こしょう	米粉かぼちゃ蒸しパン 牛乳
25	日曜日						
26 月	大豆のキーマカレー ミモザサラダ オレンジ	554 23.4 18.7	米、マヨネーズ、 砂糖、油、 ○マヨネーズ、○食パン	卵、大豆、豚ひき肉、 牛ひき肉、ハム、 スキムミルク、○チーズ、 ○スキムミルク	ブロッコリー、オレンジ、 トマト缶詰、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、にんにく、 しょうが、○たまねぎ、 ○とうもろこし、 ○クリームコーン缶	カレールウ、 ケチャップ、 ウスターソース、食 塩、こしょう	コーンチーズトースト
27 火	ご飯 白身魚のおろし煮 ほうれん草のごま和え さつまいもの味噌汁	583 22.4 17.2	米、さつまいも、油、 片栗粉、ごま、砂糖、 砂糖、○バター、 ○小麦粉、 ○メープルシロップ	たら、米みそ、油揚げ、 かつお節、○牛乳、○卵、 ○スキムミルク	ほうれんそう、もやし、 だいこん、たまねぎ、 にんじん、わかめ、しょうが	しょうゆ、 みりん、酒	メープルクッキー 牛乳
28 水	キッズビビンバ えびとビーフンのソテー わか玉スープ	568 22.5 18.7	七分つき米、ビーフン、 砂糖、ごま、ごま油、 片栗粉、○マカロニ、 ○黒砂糖、○油、 ○砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、卵 えび、スキムミルク、 ○牛乳、○きな粉	ほうれんそう、もやし、 にんじん、たまねぎ、だいこん、 ピーマン、しめじ、にんにく、 しょうが、わかめ	中華だしの素、 しょうゆ、食塩、酒、 ○食塩	乳児：マカロニきな粉 幼児：マカロニかりんとう 牛乳
29 木	とうもろこしご飯 鶏肉と蓮根の照り焼き キャベツのゆかり和え 豆腐の味噌汁	552 23.8 18.8	七分つき米、片栗粉、 砂糖、ごま油、バター、 ○じゃがいも、○小麦粉、 ○バター	鶏むね肉、鶏もも肉、 米みそ、木綿豆腐、 かつお節、○牛乳、 ○豚ひき肉、 ○スキムミルク	キャベツ、れんこん、 にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、しめじ、ねぎ、 パセリ、わかめ、○たまねぎ	しょうゆ、 みりん、食塩、酒、 しそふりかけ、 ○ケチャップ、 ○こしょう、○酒	シエパードパイ 牛乳
30 金	ロールパン ポークケチャップ スパゲティースルトサラダ かぼちゃのミルクスープ	545 24.8 18	ロールパン、 スパゲティー、油、 砂糖、バター、 ○七分つき米、○ごま	牛乳、豚もも肉、ハム、 ベーコン、 スキムミルク、○ツナ缶	たまねぎ、かぼちゃ、 キャベツ、きゅうり、 しめじ、パセリ、○塩こんぶ	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、食塩、 こしょう、○しょうゆ	ツナ昆布おにぎり

★食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。

★材料の○は午後間食のものです。

★栄養価は3歳以上児のものです。3歳未満児は3歳以上児の7割で計算しています。

★3歳未満児には午前に牛乳を補食として提供しています。

◀食材納入業者▶

米…大一米穀 パン…オリエンタルベーカリー 牛乳…京口乳業
野菜・果物類…兼清 肉類…神戸武蔵フーズ 魚類…竹内食品
調味料、乾物等…業務スーパー・竹内食品