

令和5年9月献立表

日付		曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前	1〜5歳児午後	主な材料			栄養価 幼児
			献立名	おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g
1	15	金	①青菜ご飯(非常食) ②豚汁(非常食) ③五目卵焼き ⑤フルーツ ④ツナとキャベツのサラダ	牛乳	①ココアクッキー ⑥牛乳	青菜ご飯(非常食) ごま油・小麦粉 バター	みそ・卵 豚肉・ツナ 牛乳 ココアパウダー	豚汁(非常食) 玉ねぎ・人参・もやし ピーマン・キャベツ 胡瓜	582kcal 22kcal 21.1g
2	16/30	土	①五目にゆめん ③じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	クラッカー	①夕焼けおにぎり ⑥りんごジュース	そうめん ごま油 じゃが芋・油 Igg 卵・米	豚肉 ベーコン ツナ	人参・椎茸 白菜・もやし 玉ねぎ・コーン しめじ	541kcal 20.6g 15.4g
4		月	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鯖の竜田揚げ ④切干大根のサラダ ⑤フルーツ	マンナ	①2色のぶどうゼリー ⑥牛乳	米・片栗粉・Igg 卵 油・ごま・ごま油 ぶどうゼリーの素 マスカットゼリーの素	みそ 鯖・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ 生姜・切干大根 胡瓜・もやし 人参	593kcal 18.4g 21.3g
5			19	火	①ご飯 ②★みそ汁(長ねぎ・わかめ) ③豚肉の生姜焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①焼きそば ⑥麦茶	米・油 マカロニ Igg 卵 蒸中華	みそ・豚肉
6	20	水	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鶏肉のカレー焼き ④フレンチりんごサラダ ⑤フルーツ	クラッカー	①桃のヨーグルト ⑥オレンジジュース	米・カレー粉 油	みそ・鶏肉 ヨーグルト	なめこ・みつば 玉ねぎ・にんにく・生姜 キャベツ・胡瓜・コーン りんご・桃缶	418kcal 15.3g 6.7g
7		木	①ツナサンド ②スープ(白菜・春雨) ③ポークビーンズ ④ブロッコリー ⑤フルーツ	牛乳	①山菜おこわ ⑥牛乳	食パン・Igg 卵 春雨・じゃが芋 油・米・もち米 ごま油	ツナ・豚肉 大豆 牛乳	キャベツ・白菜 人参・玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー・山菜ミックス	567kcal 19.9g 21.7g
8			22	金	①ごましおご飯 ②みそ汁(じゃが芋・しめじ) ③筑前煮 ④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	りんごジュース	①シュガートースト ⑥牛乳	米・ごま じゃが芋・里芋 油・食パン バター	みそ・鶏肉 かつお節 牛乳
9		土	①和風スパゲティ ②清汁(豆腐・万能ねぎ) ④ブロッコリーとツナサラダ ⑤フルーツ	クラッカー	①ひじきチャーハン ⑥りんごジュース	スパゲティ 油・米 ごま油	豚肉・豆腐 ツナ	人参・玉ねぎ・しめじ えのき・万能ねぎ ブロッコリー・キャベツ ひじき・ピーマン	468kcal 17.8g 15.1g
11			25	月	①ご飯 ②清汁(キャベツ・万能ねぎ) ③鯖の味噌焼き ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	マンナ	①人参蒸しパン ⑥牛乳	米 ごま油 ホットケーキミックス	鯖・みそ オレンジジュース 牛乳
12	26	火	①チキンカレー ②スープ(もやし・コーン) ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	ヨーグルト	①12日 あげポテト (4オクッキング) 26日 ジャムクロワッサン ⑥牛乳	米・じゃが芋・12日肉類 油・カレールウ ごま・ごま油 26日クロワッサン生油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ・人参・キャベツ グリーンピース・もやし コーン・チンゲン菜 26日いちごジャム	576kcal 16.4g 16.0g
13	27	水	①ご飯 ②★みそ汁(小松菜・油揚げ) ③和風ハンバーグ ④もやし炒め ⑤フルーツ	牛乳	①スイートポテト ⑥牛乳	米・パン粉・油 ごま油・さつま芋 片栗粉 バター	みそ・油揚げ 豚肉・牛乳 生クリーム	小松菜・玉ねぎ・大葉 大根おろし・もやし にら・玉ねぎ レーズン	606kcal 21.5g 26.3g
14	28	木	①豚丼 ②具だくさんみそ汁 ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	クラッカー	①野菜のお焼き ⑥牛乳	米・しらたき 油・ごま Igg 卵 小麦粉	豚肉・油揚げ 豆腐・みそ ツナ・チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参・きざみり 大根・万能ねぎ・ひじき 胡瓜・レタス・にら	577kcal 21.4g 22.5g

★お楽しみ給食★

21		木	①カレーピラフ ②スープ(キャベツ・えのき) ③油淋鶏 ⑤フルーツ ④ブロッコリーサラダ	牛乳	①ケーキ ⑥牛乳	片栗粉 油・小麦粉 バター・ケーキ エッグケア	鶏肉 ベーコン・牛乳 ホイップクリーム カレー粉	人参・玉ねぎ キャベツ・えのき コーン・パセリ ブロッコリー	785kcal 37.7g 23.5g	
----	--	---	---	----	-------------	----------------------------------	-----------------------------------	---	---------------------------	--

★お月見★

29		金	①月見うどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	牛乳	①お月見 まんじゅう ⑥牛乳	うどん・じゃが芋 油・小麦粉 ごま油・さつま芋 ベーキングパウダー	鶏肉・卵 ベーコン・牛乳	人参・玉ねぎ 椎茸・わかめ コーン・パセリ 万能ねぎ	529kcal 18.6g 12.5g	
----	--	---	------------------------------	----	----------------------	--	-----------------	-------------------------------------	---------------------------	--

★みそ汁紀行 5日・19日・北海道味噌
13日・27日・広島の味噌を使用
○1日・15日は非常食を使用します

○26日・ジャムクロワッサン
サンマルクとの食育コラボ企画のおやつです
材料の都合により献立を変更する場合がございます。

令和5年9月夕食献立表

日付		曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児
				献立名	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
1	15/29	金	蒸しパン	①ご飯 ②清汁（もやし・わかめ） ③鶏の照り焼き ④じゃが芋のサラダ ⑤フルーツ	米 油 じゃが芋	鶏肉	もやし・わかめ 胡瓜・人参 コーン	296kcal 10.4g 4.1g
2	16/30	土	わかめおにぎり	①ご飯 ②清汁（白菜・わかめ） ③カレイの磯辺焼き ④ほうれん草のナムル⑤フルーツ	米・油 ごま ごま油・油	カレイ	わかめ・青のり ほうれん草 人参・白菜 炊き込みわかめ	263kcal 10.8g 3.2g
4		月	菜めしおにぎり	①ご飯 ②みそ汁（大根・油揚げ） ③鶏肉のごま焼き ④小松菜サラダ⑤フルーツ	米 油 ごま	鶏肉 かつおぶし 油揚げ みそ	人参 もやし 大根・小松菜 菜めしご飯の素	327kcal 13.8g 8.0g
5	19	火	蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁（なめこ・わかめ） ③厚揚げのそぼろ煮 ④キャベツのお浸し ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 みそ ホットケーキミックス	厚揚げ 豚肉 みそ	わかめ・なめこ 玉ねぎ・人参 コーン・キャベツ	356kcal 12.2g 9.7g
6	20	水	わかめおにぎり	①ご飯 ②清汁（そうめん・みつば） ③鯖のみそ焼き ④胡瓜のおかか和え ⑤フルーツ	米 そうめん ごま	鯖 かつおぶし みそ しらす干し	みつば 胡瓜・人参 もやし 炊き込みわかめ	292kcal 13.4g 2.3g
7	21	木	ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁（麩・わかめ） ③鶏肉の照り焼き炒め ④大根の和え物 ⑤フルーツ	米 ごま 油 麩	鶏肉 みそ	キャベツ・人参 玉ねぎ・大根 胡瓜・わかめ ゆかりご飯の素	321kcal 13.1g 5.7g
8	22	金	蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁（もやし・わかめ） ③鯖の塩焼き ④さつま芋のそぼろ煮 ⑤フルーツ	米・油 さつま芋 片栗粉 みそ ホットケーキミックス	鯖 鶏肉 みそ	もやし・わかめ	407kcal 15.2g 10.9g
9		土	ごましおおにぎり	①ごましおご飯 ②みそ汁（じゃが芋・長ねぎ） ③白身魚フライ ④もやしのナムル風 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 小麦粉・パン粉 ごま・ごま油 油	カレイ みそ	長ねぎ もやし・人参 胡瓜	345kcal 13.2g 8.7g
11	25	月	菜めしおにぎり	①ご飯 ②みそ汁（さつま芋・人参） ③豚肉の煮物 ④チンゲン菜のお浸し⑤フルーツ	米 さつま芋 ごま 油	豚肉 みそ	人参・大根 チンゲン菜・キャベツ 菜めしご飯の素	351kcal 11.3g 7.9g
12	26	火	ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁（豆腐・みつば） ③鯖の胡麻焼き ④小松菜の炒め物 ⑤フルーツ	米 ごま ごま油	鯖 豆腐 みそ	玉ねぎ・人参 小松菜 もやし・みつば ゆかりご飯の素	314kcal 11.8g 8.1g
13	27	水	わかめおにぎり	①ご飯 ②みそ汁（麩・長ねぎ） ③豚肉のケチャップ炒め ④白菜のおかか和え ⑤フルーツ	米 麩 油 ごま	豚肉 かつおぶし みそ	長ねぎ・玉ねぎ 人参・ピーマン 白菜・もやし 炊き込みわかめ	334kcal 11.1g 7.9g
14	28	木	ごましおおにぎり	①ごましおご飯 ②みそ汁（ほうれん草・玉ねぎ） ③金目鯛の煮付け ④南瓜の煮つけ ⑤フルーツ	米 油 ごま	金目鯛 みそ	ほうれん草 玉ねぎ・南瓜 人参 生姜	322kcal 11.2g 4.2g