



9月 献立表



日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	ウエハース 麦茶	わかめご飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 なめたけ和え オレンジ 麦茶	マーマレードマフィン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 マーマレード ウエハース	わかめご飯の素 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 大根 ごぼう 人参 グリーンピース 白菜 小松菜 なめ茸 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
2 火	ビスケット 麦茶	ご飯 コンソメスープ ハンバーグハヤシソース ブロッコリーサラダ チーズ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 薄力粉 マンナビスケット	キャベツ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ ブロッコリー もやし コーン レーズン	水 チキンスープの素 塩 ハヤシブレイク 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
3 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 ちくわの青のりフライ 野菜と炒り玉子の和え物 パイナップル 麦茶	ジャムヨーグルト 麦茶	味噌 焼き竹輪 鶏卵 ヨーグルト スキムミルク	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 クラッカー	干しいたけ 大根 えのき茸 なら 昆布 青のり キャベツ 人参 ほうれん草 パイナップル りんごソース	水 こいくちしょうゆ 麦茶
4 木	ウエハース 麦茶	夕焼けご飯 すまし汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨 麦茶	ふかし芋 牛乳	さば 味噌 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 さつま芋 ウエハース	人参 干しいたけ しょうが 白菜 万能ねぎ 昆布 なす 玉ねぎ グリーンピース 梨	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
5 金	ビスケット 麦茶	【白露】麦ご飯 ツナカレー トマトドレッシングサラダ パナナ 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	かつおフレーク 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 いちごジャム クラッカー マンナビスケット	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり コーン パナナ	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶
8 月	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のみりん焼き ひじきとさつま揚げの煮物 オレンジ 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 さつま揚げ スキムミルク 牛乳	米 砂糖 油 無塩バター ウエハース	干しいたけ 小松菜 長ねぎ 昆布 しょうが ひじき 人参 しらたき オレンジ 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
9 火	ビスケット 麦茶	味噌ラーメン お芋のサラダ パイナップル 麦茶	野菜プレツェル 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	中華麺 ごま油 じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油 マンナビスケット	白菜 玉ねぎ 人参 きゅうり パイナップル パセリ	水 チキンスープの素 水 料理酒 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
10 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 えびと野菜の玉子焼き 納豆和え ジョア 麦茶	ココアちんすこう 麦茶	味噌 鶏卵 えび 納豆 ジョア	米 小切麩 砂糖 薄力粉 油 クラッカー	干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリーンピース 大根 小松菜	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー ココア
11 木	ビスケット 麦茶	野菜パン コーンスープ チキンナゲット 人参ドレッシング和え チーズ 牛乳	きのこおにぎり 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳 油揚げ	野菜パン パン粉 薄力粉 油 米 マンナビスケット	玉ねぎ コーン 白菜 チンゲン菜 しめじ えのき茸	水 シチューフレーク 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
12 金	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 野菜の塩炒め オレンジ 麦茶	サーターアランダギー 麦茶	高野豆腐 味噌 いわしの煮付 鶏卵	米 油 砂糖 薄力粉 ウエハース	干しいたけ なす ほうれん草 昆布 もやし キャベツ 人参 オレンジ	水 塩 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
16 火	ビスケット 麦茶	味噌鶏とぼろ丼 すまし汁 かぼちゃの煮物 チーズ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 コンフレーク 無塩バター マシュマロ マンナビスケット	玉ねぎ しょうが グリーンピース 干しいたけ 大根 キャベツ 昆布 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶
17 水	クラッカー 麦茶	焼きそば 中華スープ わかめサラダ パイナップル 牛乳	おかかおにぎり 麦茶	豚肉 牛乳 かつお節	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 米 クラッカー	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり なら わかめ 白菜 パプリカ パイナップル	水 中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
18 木	ウエハース 麦茶	玄米入りごま塩ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 キャベツの梅和え オレンジ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) 麦茶	油揚げ 味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉	米 玄米 ごま 小切麩 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 ウエハース	干しいたけ なす 昆布 人参 しょうが ひじき キャベツ ほうれん草 ねりうめ オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
19 金	ビスケット 麦茶	ご飯 マカロニスープ 鶏肉のカレー風味炒め 白菜のマリネサラダ パナナ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 マカロニ 油 砂糖 薄力粉 マンナビスケット	人参 小松菜 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく 白菜 きゅうり パナナ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 料理酒 カレー粉 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー ココア
22 月	ウエハース 麦茶	【秋分】炊き込みご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ 小松菜のお浸し パイナップル 牛乳	二色おはぎ 麦茶	鶏肉 油揚げ 味噌 鮭 かつお節 牛乳 きな粉 つぶあん	米 片栗粉 油 もち米 砂糖 ウエハース	干しいたけ 人参 さやいんげん 切干大根 玉ねぎ わかめ 昆布 にんにく しょうが 小松菜 白菜 パイナップル	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
24 水	クラッカー 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 ひじきとねぎの玉子焼き ポテトの和風バター和え オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶	ふりかけかつお 油揚げ 味噌 鶏卵 干しえび	米 ごま油 砂糖 じゃが芋 無塩バター クラッカー	干しいたけ 大根 ほうれん草 昆布 ひじき 長ねぎ 人参 コーン オレンジ ぶどうジュース アガー	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
25 木	ウエハース 麦茶	ご飯 きのこ汁 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのマヨサラダ チーズ 麦茶	ごまちんすこう 牛乳	厚揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 ごま ウエハース	干しいたけ しめじ えのき茸 またいたけ 昆布 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
26 金	ビスケット 麦茶	★お誕生会★ ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ プリン 麦茶	コンソメ麩ナック 牛乳	鶏肉 牛乳 クリーム	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 プリンの素 小切麩 マンナビスケット	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン 青のり	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 チキンスープの素 塩
29 月	ウエハース 麦茶	五目うどん ちくわ天 オレンジ 牛乳	塩昆布おにぎり 麦茶	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 牛乳	うどん 薄力粉 片栗粉 油 米 ウエハース	人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 オレンジ 塩昆布	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
30 火	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 きゅうりともやしのゆかり和え ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 油 グレープフルーツゼリーの素 薄力粉 砂糖 マンナビスケット	干しいたけ 南瓜 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり もやし ゆかり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
幼児 平均量	552	20.5	17.1	262	1.5
乳児 目標量	462	16.2	13.3	225	1.3
乳児 平均量	457	16.4	14.1	265	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。