



献立表

※都合により、一部献立が変更になる場合があります

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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				
2 30 月	豚丼 ・ ブロッコリーときのこのサラダ キャベツとにんじんの味噌汁	七分つき米、米粉 きび糖、なたね油 ざらめ糖	牛乳、豚肉(もも) チーズ、無塩バター みみそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、にんじん、キャベツ 玉ねぎ、しめじ、ほうれん草 エリンギ、えのき茸、長ねぎ とうもろこし、アスパラガス 刻みのり、生姜	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、酢 本みりん、食塩	牛乳 米粉のチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.5 g カルシウム 295 mg	
3 17 火	ごはん ・ 鮭ときのこのバター醤油焼き もやしときゅうりの昆布和え 里芋と玉ねぎの味噌汁	七分つき米、里芋 オリーブ油	鮭、ウイナー みみそ(淡色辛みそ) 有塩バター、油揚げ 無塩バター、牛乳	玉ねぎ、もやし、きゅうり キャベツ、にんじん、小松菜 えのき茸、舞茸、エリンギ、パセリ とうもろこし、刻みこんぶ、しめじ 万能ねぎ、レモン果汁、にんにく	かつおだし汁 昆布だし汁 食塩、しょうゆ	牛乳 にんじんピラフ 麦茶	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 11.5 g カルシウム 145 mg	
4 18 水	豆乳うどん ・ じゃが芋きんぴら 白菜の浅漬け	干しうどん、ごま油 じゃが芋、きび糖 七分つき米 発芽玄米、ざらめ糖	牛乳、白ごま 鶏もも肉(皮なし) 豚肉(肩ロース)、豆乳 みみそ(淡色辛みそ)	白菜、キャベツ、にんじん、なす ミニトマト、アスパラガス ピーマン、きゅうり、万能ねぎ 干し椎茸、生姜、貝割れ大根	かつおだし汁 昆布だし汁 食塩、しょうゆ 本みりん	牛乳 玄米おにぎりのみそ焼き 牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 222 mg	
5 19 木	カレー炒飯 ・ チキンシーザーサラダ さつま芋とキャベツのスープ	七分つき米 さつま芋、なたね油 グラニュー糖 マヨネーズ オリーブ油	牛乳、豚ひき肉 鶏もも肉(皮なし) 有塩バター ゼラチン、粉チーズ	オレンジ濃縮果汁、レタス、トマト 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、枝豆 きゅうり、オレンジ、しめじ とうもろこし、マッシュルーム ピーマン、レモン果汁、赤ピーマン 万能ねぎ、パセリ、にんにく	昆布だし汁 ケチャップ 食塩、酒 しょうゆ カレー粉	牛乳 オレンジゼリー 塩ゆで枝豆 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.6 g カルシウム 235 mg	
6 20 金	ごはん ・ なすとピーマンの鍋しぎ キャベツときゅうりのおかか和え 大根と油揚げの味噌汁	七分つき米 干しとうめん ざらめ糖、きび糖	豚肉(ばら)、油揚げ みみそ(淡色辛みそ) かつお節、牛乳 かまぼこ	キャベツ、なす、玉ねぎ、大根 もやし、きゅうり、ピーマン、舞茸 赤ピーマン、えのき茸、にんじん 貝割れ大根、万能ねぎ、干し椎茸 生姜、長ねぎ	かつおだし汁 昆布だし汁 煮干しだし汁 しょうゆ 本みりん	牛乳 にゅうめん 麦茶	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.0 g カルシウム 147 mg	
7 21 土	ごはん ・ 鶏肉と大豆の煮物 わかめとしらすの酢の物 じゃが芋ととうもろこしの味噌汁	七分つき米 じゃが芋、きび糖 ベジタブルせんべい	牛乳、大豆(乾) 鶏もも肉(皮なし) しらす干し みみそ(淡色辛みそ)	梨、きゅうり、大根、もやし にんじん、玉ねぎ、切り昆布(生) 生わかめ、しめじ、とうもろこし いんげん、長ねぎ、干し椎茸 万能ねぎ	かつおだし汁 昆布だし汁 酢、しょうゆ 食塩、本みりん	牛乳 梨 ベジタブルせんべい 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 9.9 g カルシウム 254 mg	
9 月	ごはん ・ 鶏肉のごまだれ焼き れんこんと押し麦のサラダ 冬瓜と油揚げの味噌汁	七分つき米、押麦 なたね油、きび糖 ハイシート	牛乳、ウイナー 鶏むね肉(皮なし) みみそ(淡色辛みそ) 油揚げ、すりごま(白)	玉ねぎ、きゅうり、冬瓜、にんじん れんこん、ミニトマト、しめじ 貝割れ大根、生わかめ、いんげん 万能ねぎ、生姜	かつおだし汁 煮干しだし汁 酢、しょうゆ ケチャップ 本みりん	牛乳 ウイナーパイ 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.6 g カルシウム 221 mg	
10 24 火	ごはん ・ 豚肉とさつま芋の炒め物 小松菜ともやしの海苔和え 白菜としめじの味噌汁	七分つき米 さつま芋、きび糖 なたね油	豚肉(肩ロース)、牛乳 鶏ささ身、しらす干し みみそ(淡色辛みそ) 卵	もやし、白菜、小松菜、にんじん 大根、ブロッコリー、玉ねぎ しめじ、長ねぎ、えのき茸 エリンギ、いんげん、赤ピーマン ピーマン、たけのこ、万能ねぎ 刻みのり、生姜、干し椎茸	かつおだし汁 煮干しだし汁 昆布だし汁 しょうゆ、塩麹 本みりん、食塩 こしょう	牛乳 鶏飯 麦茶	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.4 g カルシウム 169 mg	
11 25 水	タコライス ・ えびといんげん豆のサラダ キャベツとオクラのスープ	七分つき米、食パン オリーブ油 タコスチップス	牛乳、豚ひき肉、えび カッターチーズ 生クリーム、無塩バター いんげん豆(乾) コンデンスミルク	トマト、玉ねぎ、きゅうり キャベツ、コーン缶、レタス アボカド、マッシュルーム、オクラ 黄ピーマン、にんじん、レモン果汁 にんにく	昆布だし汁 ケチャップ 食塩	牛乳 ミルクレモントースト 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.1 g カルシウム 230 mg	
12 26 木	ごはん ・ さわらの梅風味焼き ひじきとこんにゃくの炒り煮 かぶとなめこの味噌汁	七分つき米 ホットケーキ粉 きび糖、なたね油 アーモンド粉 板こんにゃく	牛乳、さわら 豚肉(ロース)、油揚げ 無塩バター みみそ(淡色辛みそ)	かぶ、玉ねぎ、なめこ、いちじく にんじん、れんこん、ひじき 長ねぎ、かぶ・葉、うめ干し レモン果汁、にんにく、干し椎茸 いんげん	かつおだし汁 煮干しだし汁 昆布だし汁 しょうゆ 本みりん	牛乳 いちじくのケーキ 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.3 g カルシウム 261 mg	
13 27 金	さんまごはん ・ 高野豆腐の煮物 春雨と切り干し大根のサラダ 昆布とごぼうの味噌汁	七分つき米、白玉粉 突きこんにゃく 春雨、きび糖 なたね油	豚肉(肩ロース)、牛乳 絹ごし豆腐、さんま 高野豆腐、ゆであずき ハム、きな粉 みみそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、もやし、玉ねぎ、ごぼう きゅうり、にんじん、いんげん 切り昆布(生)、切り干し大根 長ねぎ、万能ねぎ、生姜、舞茸 すだち(果汁)	かつおだし汁 煮干しだし汁 食塩、しょうゆ 本みりん、酢	牛乳 かぼちゃ白玉 麦茶	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.9 g カルシウム 199 mg	
14 28 土	ツナとバジルのトマトスパゲティ ・ にんじんとオレンジのサラダ じゃが芋と玉ねぎのスープ	スパゲティ、きび糖 じゃが芋 オリーブ油 きなこせんべい	牛乳、ツナ油漬缶 ハム、有塩バター	ぶどう、オレンジ、にんじん、玉ねぎ きゅうり、ミニトマト、しめじ キャベツ、ズッキーニ、貝割れ大根 とうもろこし、オレンジ果汁 バジル、パセリ、にんにく	昆布だし汁 酢、食塩 しょうゆ	牛乳 ぶどう(甲斐路) きなこせんべい 牛乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.2 g カルシウム 210 mg	



今年の十五夜は9月13日(金)です。日本には昔からきれいな月を眺めて楽しむ習慣がありました。特に秋は空気が澄んでいて月がとても美しく見えるのでお月見と言えば「秋」と定着しているようです。十五夜には15個のお団子をお供えます。保育園で作るお月見団子は、白玉粉に豆腐を入れているので、滑らかで歯切れも良くなり、子どもたちにも食べやすくなります。

