

9月献立表

* 献立は、行事や材料の都合などで変更になる場合があります
* このほかに0・1・2歳児は午前中に牛乳のおやつがあります

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (月)	防災食カレーライス 野菜とウインナーのスープ	おこげスナック ミックスキャロット		ウインナー	キャベツ／玉葱／にんじん／セロリ とうもろこし缶詰
2 ・ 16 (火)	鉄分UPミートソース キャベツもりもりサラダ サイコロスープ	牛乳 梅ひじきおにぎり	マカロニ・スパゲッティ／てんさい糖／オリーブ油 ごま油／サフラワー油 じゃがいも／水稲穀粒(七分つき米)	豚ひき肉／鶏肝臓／パルメザンチーズ わかめ／まぐろ缶詰(水煮ﾌﾙｰｲﾄ) 鶏若鶏肉モモ(皮なし)／八千代牛乳 干ひじき	にんじん／玉葱／マッシュルーム／トマト缶詰 トマトケチャップ／ブルーベリー(乾)／にんにく／キャベツ レタス／きゅうり／とうもろこし缶詰／だいこん こまつな／自家製梅干し
3 ・ 17 (水)	ご飯 じゃが芋と鶏肉のうま煮 ひじきとごぼうのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 レーズンビスケットと果物	水稲穀粒(七分つき米)／じゃがいも／てんさい糖 なたね油／マヨドレ／ごま(白)／てんさい糖 ソフトタイプマーガリン／薄力粉 ベーキングパウダー	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／干ひじき／わかめ 木綿豆腐／麦みそ／牛乳	さやいんげん／玉葱／にんじん／とうもろこし缶詰 ごぼう／えだまめ／えのきたけ／干しぶどう／バナナ
4 ・ 18 (木)	ご飯 生揚げの和風ケチャップ煮 もやしと春雨の和え物 キャベツのねぎごまスープ	牛乳 きなごま蒸しパン	水稲穀粒(七分つき米)／じゃがいも／なたね油 てんさい糖／かたくり粉／普通はるさめ(乾) ごま油／ごま(白)／ホットケーキミックス サフラワー油	生揚げ／鶏若鶏肉胸(皮付き)／わかめ 豚モモ(脂身付き)／八千代牛乳／牛乳 きな粉	玉葱／にんじん／ぶなしめじ／トマトケチャップ グリーンピース／きゅうり／りょくとうもやし／キャベツ しょうが／ねぎ／葉ねぎ
5 ・ 19 (金)	白パン かじきのバーベキュー焼き ハムレタスサラダ ミネストローネ	牛乳 コーンフレーククッキー	フランスパン／かたくり粉／なたね油／てんさい糖 サフラワー油／マヨドレ／じゃがいも マカロニ・スパゲッティ／コーンフレーク ホットケーキミックス／無塩バター／さとうきび糖	めかじき／ロースハム／パルメザンチーズ 鶏若鶏肉モモ(皮なし)／牛乳	りんご／レタス／にんじん／きゅうり／トマト／レモン かぶ／かぶ(葉)／玉葱／トマトピューレ トマトケチャップ
6 ・ 20 (土)	きのこ豚肉の混ぜご飯 わかめの中華サラダ ひき肉と葱の中華スープ	麦茶 かぼちゃカップケーキ	水稲穀粒(七分つき米)／なたね油／ごま油 てんさい糖／ごま(白)／ホットケーキミックス サフラワー油	豚ロース(脂身付)／生わかめ／豚ひき肉／牛乳	ぶなしめじ／生しいたけ／えのきたけ／とうもろこし缶詰 葉ねぎ／にんにく／きゅうり／トマト／りょくとうもやし ねぎ／にんじん／キャベツ／玉葱／かぼちゃ
8 ・ 29 (月)	ご飯 大根と豚肉のこはく煮 もやしとちくわのごま和え 里芋とごぼうのみそ汁	牛乳 お好み焼き	水稲穀粒(七分つき米)／てんさい糖／なたね油 かたくり粉／ごま(白)／さといも／薄力粉 ながいも	豚ロース(脂身付き)／焼き竹輪／油揚げ 麦みそ／牛乳／鶏若鶏肉ひき肉 あおのり／かつお加工品(かつお節)	だいこん／にんじん／生しいたけ／葉ねぎ／しょうが きゅうり／りょくとうもやし／こまつな／ごぼう／ねぎ キャベツ
9 (火)	さつま芋ご飯 鶏肉となすの西京炒め 菊花のおひたし すまし汁	牛乳 栗とごまのパウンドケーキ	水稲穀粒(七分つき米)／さつまいも／ごま(黒) なたね油／てんさい糖／車麴／薄力粉 ベーキングパウダー／さとうきび糖 ソフトタイプマーガリン／栗甘露煮／ごま(白)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐／生わかめ／牛乳／たまご	なす／にんじん／玉葱／青ピーマン／葉ねぎ／きくの花 こまつな／えのきたけ／りょくとうもやし
10 ・ 24 (水)	ご飯 赤こんにゃくの肉みそ煮★ キャベツとえのきの和え物 豆腐のみそ汁	牛乳 大学芋	水稲穀粒(七分つき米)／さといも／てんさい糖 さつまいも／さとうきび糖／なたね油／ごま(黒)	豚ロース(脂身付き)／麦みそ／木綿豆腐 牛乳	ぶなしめじ／玉葱／にんじん／ねぎ／キャベツ えのきたけ／きゅうり／しょうが／生しいたけ ほうれんそう
11 ・ 25 (木)	ご飯 豆腐の五目焼き 小松菜とツナの和え物 大根とわかめのみそ汁	牛乳 つぶつぶおにぎり 袋菓子(ごぼうせんしょうゆ味)	水稲穀粒(七分つき米)／さつまいも／かたくり粉 ごま油／てんさい糖／さとうきび糖	木綿豆腐／鶏若鶏肉ひき肉 干ひじき／まぐろ缶詰(水煮ﾌﾙｰｲﾄ) わかめ／麦みそ／八千代牛乳	にんじん／しょうが／こまつな／えのきたけ とうもろこし缶詰／だいこん／玉葱／温州蜜柑缶詰
12 ・ 26 (金)	ねぎ塩豚丼 キャベツとわかめのナムル けんちん汁	牛乳 桃のカップケーキ	水稲穀粒(七分つき米)／ごま(白)／ごま油 さといも／しらたき／ホットケーキミックス てんさい糖／サフラワー油	豚ばら(脂身付)／豚モモ(脂身付き) わかめ／八千代牛乳／牛乳	ねぎ／玉葱／こまつな／キャベツ／にんじん えのきたけ／だいこん／ごぼう／もも(缶詰果肉)
13 ・ 27 (土)	さっぱりクッパ サツマイモと鶏の中華煮 三色ナムル	麦茶 りんごのソフトクッキー	水稲穀粒(七分つき米)／ごま油／なたね油 さつまいも／てんさい糖／ごま(白) ホットケーキミックス／さとうきび糖 サフラワー油	豚モモ(脂身付き)／わかめ 鶏若鶏肉モモ(皮付き)／干ひじき／牛乳	玉葱／にんじん／りょくとうもやし／ねぎ／エリンギ さやいんげん／にんにく／しょうが／こまつな／りんご
22 (月)	食パン 煮込みポークビーンズ グリーンサラダ ポトフ	牛乳 里芋おはぎ	食パン(市販品)／米粉／じゃがいも／てんさい糖 なたね油／水稲穀粒(七分つき米)／さといも 上白糖	豚肩(脂身付き)／水煮大豆(国産) ベーコン／八千代牛乳／あずき(乾) きな粉	玉葱／青ピーマン／ぶなしめじ／にんじん／にんにく トマトケチャップ／レタス／トマト／きゅうり とうもろこし缶詰／セロリ／ブロッコリー／キャベツ
30 (火)	ちゃんぽん麺 お芋のかき揚げ わかめの酢の物	麦茶 ルーローファン★	中華めん(乾)／なたね油／さつまいも／薄力粉 てんさい糖／水稲穀粒(七分つき米)／ごま油	豚モモ(脂身付き)／蒸しわかめ 水煮大豆(国産)／わかめ／豚ばら(脂身付)	生しいたけ／玉葱／にんじん／キャベツ りょくとうもやし／しそ葉／きゅうり／えのきたけ 温州蜜柑缶詰／しょうが／こまつな
月 平 均 栄 養 価		エネルギー 514kcal	タンパク質 19.3 g	脂質 16 g	食塩相当量 1.5 g



郷土料理：赤こんにゃくの肉みそ煮（滋賀県）

世界の料理：ルーローファン（台湾）

