

2023年09月

## 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				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	調味料			
01 (金)	ご飯 鶏肉のBBQソース キャバツとみずなの磯香和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆厚揚げ みそ かつおぶし	キャバツ、人参 玉ねぎ、水菜 ねぎ、りんご しょうが のり にんにく	濃口しょうゆ ワイン みりん	ヨーク 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 479 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 10.2 g カルシウム 255 mg	
04 (月)	ご飯 揚魚のレモン風味 キャバツと小松菜の土佐和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ■なたね油 ひまわり油	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆腐、◆豆乳 ●卵 みそ かつおぶし	キャバツ、人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ レーズン レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	ヨーク 牛乳 マーラカオ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 13.3 g カルシウム 243 mg	
05 (火)	ご飯 菊しゅうまい 華風和え 春雨の中華スープ	米、さつまいも ■しゅうまいの皮 三温糖、はるさめ 片栗粉 ◆ソイレブール ◆ごま油	▲牛乳 鶏ひき肉 ベーコン ◆豆乳	もやし、人参 きゅうり、玉ねぎ ほうれん草 ねぎ しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 中華味、酢 食塩 こしょう	動物ビスケット 牛乳 ◆スイートポテト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.9 g カルシウム 198 mg	
06 (水)	豆腐のふわふわどんぶり わかめスープ ももぜりー	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 ◆豆腐 ◆油揚げ ◆きなこ ベーコン	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ しょうが わかめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 528 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 12.3 g カルシウム 203 mg	
07 (木)	ご飯 さばのみそ煮 キャバツと小松菜の土佐和え たぬき汁	米 ■マカロニ 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 ベーコン ◆油揚げ かつおぶし	キャバツ、人参 大根 玉ねぎ 小松菜 ピーマン ねぎ、しょうが	ケチャップ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	ミレービスケット 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 226 mg	
08 (金)	ご飯 鶏肉の香味ソースがけ キャバツとみずなの磯香和え とうふのみそ汁	米 ■小麦粉 さつまいも 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳、◆豆腐 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャバツ、人参 玉ねぎ、水菜 ねぎ、りんご しょうが、にんにく わかめ のり	濃口しょうゆ みりん ワイン	ヨーク 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 10.5 g カルシウム 244 mg	
11 (月)	牛肉の混ぜ寿司 キャバツとみずなの磯香和え わかめのすまし汁 ぶどうぜりー	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ◆豆腐 かつおぶし	キャバツ、人参 ごぼう、水菜 えのきたけ 三度豆、ねぎ こんぶ わかめ、のり	酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 蒸しパン・クランベリー	エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 10.9 g カルシウム 230 mg	
12 (火)	ご飯 肉じゃが 切干大根のみそ汁 プチぜりー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー ひまわり油	▲牛乳 牛肉 みそ ◆油揚げ かつおぶし ◆高野豆腐	玉ねぎ、人参 みかんジュース 三度豆 切干大根 ねぎ わかめ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 239 mg	
13 (水)	ご飯 鶏肉の照焼 白菜と水菜の塩こんぶ和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ◆豆乳 みそ かつおぶし	人参、白菜 玉ねぎ 水菜 ねぎ、にんにく 切干大根 塩昆布	濃口しょうゆ みりん	ヨーク 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 9.4 g カルシウム 238 mg	
14 (木)	ご飯 白身魚の西京焼き あらめの煮物 じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳、さわか ◆豆乳、牛肉 みそ さつまあげ(乳卵 無) ◆油揚げ かつおぶし	玉ねぎ 人参、三度豆 ねぎ あらめ にんにく しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 カレー粉 こしょう	動物ビスケット 牛乳 カレーパン	エネルギー 558 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 14.9 g カルシウム 245 mg	

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 9月6日(火)のきな粉クッキーは、8月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				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	調味料		
15 (金)	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え 野菜のみそ汁	米 ■◆食パン 片栗粉 ■なたね油 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ベーコン みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ 玉ねぎ、人参 きゅうり ピーマン、ねぎ わかめ、しょうが にんにく	ケチャップ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩、こしょう	ヨーグ 牛乳 ピザトースト	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 19.6 g カルシウム 190 mg
19 (火)	ご飯 豚肉のコーンフレーク焼 みずなのサラダ コーンと豆腐のスープ	米 ■小麦粉 コーンフレーク 三温糖 片栗粉	▲牛乳 ◆豆乳 豚肉 ◆豆腐 ツナ ◆すりごま	キャベツ クリームコーン 人参 玉ねぎ 水菜 しょうが、にんにく	淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ブイヨン、ワイン 食塩 パセリ こしょう	ミレービスケット 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 240 mg
20 (水)	ご飯 鶏肉のイタリアンソースがけ ビーフンサラダ オニオンスープ	米 三温糖 ビーフン 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 こしあん ◆きなこ ハム ベーコン	玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり にんにく	淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ブイヨン ケチャップ 食塩、こしょう パセリ、バジル粉	ヨーグ 牛乳 きな粉おはぎ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 10.9 g カルシウム 178 mg
21 (木)	わかめ御飯 鮭の焼き浸し ほうれん草と白菜の信田和え 野菜のみそ汁	米 白玉粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鮭 ▲チーズ ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 人参 白菜 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	米粉のおやつ 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 469 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 11.8 g カルシウム 307 mg
22 (金)	パン 鶏肉のクリームシチュー きゅうりのツナサラダ プチゼリー	■パン 米 さつまいも 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ、キャベツ 人参 きゅうり マッシュルーム がなしめじ やきのり	淡口しょうゆ 酢、ブイヨン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーグ 牛乳 塩おにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 191 mg
25 (月)	ハヤシライス ビーフンサラダ プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉、■押麦 三温糖 ビーフン なたね油 ◆ごま油	▲牛乳 牛肉 ウインナー、ハム ◆豆乳 ◆すりごま	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 三度豆	▲■ハヤシルウ 酢、ケチャップ ワイン、ソース 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーグ 牛乳 ウインナーパン	エネルギー 614 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.9 g カルシウム 211 mg
26 (火)	ご飯 鮭の塩焼き キャベツとなすのごま和え さつまいものみそ汁	米 さつまいも ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 塩鮭 ◆豆乳、◆油揚げ みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 なす ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	動物ビスケット 牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 253 mg
27 (水)	ご飯 キャベツメンチカツ わかめサラダ(和) オニオンスープ	米 ▲■蒸しパンMIX 三温糖 片栗粉	▲牛乳 キャベツメンチカツ ▲チーズ、▲バター ツナ ベーコン ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン わかめ	淡口しょうゆ 酢、ブイヨン 食塩 パセリ こしょう	ヨーグ 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 21.1 g カルシウム 457 mg
28 (木)	ご飯・野菜ゼリー 白身魚の幽庵焼き 甘酢和え 里芋のみそ汁	米 さといも ■マカロニ 三温糖	▲牛乳、さわか ◆きなこ ◆油揚げ みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ 大根 人参 きゅうり ねぎ わかめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 みりん	おせんべい 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 13.9 g カルシウム 229 mg
29 (金)	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ ●◆◆うさぎ饅頭 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 牛肉 ベーコン	玉ねぎ、人参 キャベツ トマト缶 しょうが にんにく	ケチャップ ソース、ワイン ブイヨン、パセリ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩こしょう	ヨーグ 牛乳 うさぎ饅頭	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 195 mg

