

## 献立表

| 日<br>／<br>曜       | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)                               |  |  |   | 10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   | 3時おやつ                        |  |
| 01<br>—<br>木<br>— | ご飯 プチゼリー<br>鮭の味噌香味焼き<br>キャベツとほうれん草のごま和え<br>たぬき汁 | 米<br>じゃが芋<br>片栗粉<br>三温糖                     | ▲牛乳<br>鮭<br>◆油揚げ<br>みそ<br>かつおぶし<br>◆すりごま         | キャベツ<br>人参、大根<br>ほうれん草<br>ねぎ<br>玉ねぎ<br>しょうが                | 濃口しょうゆ<br>淡口しょうゆ<br>みりん<br>食塩<br>こしょう             | ミレービスケット<br>牛乳<br>じゃが芋もち(しそ) | エネルギー 463 kcal<br>たんぱく質 24.0 g<br>脂 質 9.3 g<br>カルシウム 206 mg  |
| 02<br>—<br>金<br>— | 牛肉の混ぜ寿司<br>キャベツとみずなの磯香和え<br>わかめのすまし汁<br>ぶどうゼリー  | 米<br>三温糖<br>片栗粉                             | ▲牛乳<br>牛肉<br>◆豆腐<br>かつおぶし                        | キャベツ<br>人参、ごぼう<br>水菜、えのきたけ<br>三度豆、ねぎ<br>わかめ、のり             | 酢<br>濃口しょうゆ<br>淡口しょうゆ<br>みりん<br>食塩<br>こしょう        | ヨーク<br>牛乳<br>なぞなぞクッキー        | エネルギー 512 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂 質 12.8 g<br>カルシウム 208 mg |
| 05<br>—<br>月<br>— | ご飯<br>揚魚のレモン風味<br>キャベツと小松菜の土佐和え<br>豆腐と玉ねぎのみそ汁   | 米<br>■小麦粉<br>三温糖<br>片栗粉<br>なたね油<br>ひまわり油    | ▲牛乳<br>カラスカレイ<br>◆豆腐<br>◆豆乳<br>●卵、みそ<br>みそ、かつおぶし | キャベツ<br>人参、玉ねぎ<br>小松菜、ねぎ<br>レーズン<br>レモン汁                   | 淡口しょうゆ<br>濃口しょうゆ                                  | ヨーク<br>牛乳<br>マーラカオ           | エネルギー 510 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂 質 13.3 g<br>カルシウム 243 mg |
| 06<br>—<br>火<br>— | 中華丼<br>冬瓜のスープ<br>りんごゼリー                         | 米<br>■小麦粉<br>三温糖<br>ひまわり油<br>片栗粉            | ▲牛乳<br>豚肉<br>鶏ひき肉<br>なると 卵・乳なし                   | キャベツ、玉ねぎ<br>冬瓜、人参<br>チンゲンサイ<br>ねぎ<br>しいたけ                  | 淡口しょうゆ<br>中華味<br>濃口しょうゆ<br>食塩<br>オイスターソース<br>こしょう | 米粉のおやつ<br>牛乳<br>みかん蒸しぱん      | エネルギー 506 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂 質 10.7 g<br>カルシウム 211 mg |
| 07<br>—<br>水<br>— | ご飯<br>菊しゅうまい<br>華風和え<br>春雨の中華スープ                | 米<br>■しゅうまいの皮<br>はるさめ<br>片栗粉<br>三温糖<br>◆ごま油 | ▲牛乳<br>鶏ひき肉<br>ベーコン                              | もやし<br>人参、きゅうり<br>玉ねぎ<br>ほうれん草<br>ねぎ、しょうが                  | 淡口しょうゆ<br>濃口しょうゆ<br>中華味、酢<br>食塩<br>こしょう           | ヨーク<br>牛乳<br>うさぎ饅頭           | エネルギー 487 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂 質 12.9 g<br>カルシウム 188 mg |
| 08<br>—<br>木<br>— | ご飯<br>鮭の幽庵焼き<br>甘酢和え<br>里芋のみそ汁                  | 米<br>さいとも<br>■マカロニ<br>三温糖<br>ひまわり油<br>片栗粉   | ▲牛乳<br>鮭、ベーコン<br>◆油揚げ、みそ<br>かつおぶし<br>ちりめんじゃこ     | キャベツ<br>人参、大根<br>きゅうり、玉ねぎ<br>ピーマン<br>ねぎ、レモン汁<br>わかめ        | ケチャップ<br>濃口しょうゆ<br>淡口しょうゆ<br>みりん<br>酢、食塩          | おせんべい<br>牛乳<br>イタリアンマカロニ     | エネルギー 482 kcal<br>たんぱく質 26.3 g<br>脂 質 11.6 g<br>カルシウム 216 mg |
| 09<br>—<br>金<br>— | パン<br>鶏肉のクリームシチュー<br>きゅうりのツナサラダ<br>プチゼリー        | ■パン米<br>さつまいも<br>三温糖<br>片栗粉<br>ひまわり油        | ▲牛乳<br>◆豆乳<br>鶏肉<br>ツナ                           | 人参、玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ひじき<br>マッシュルーム<br>ぶなしめじ          | 濃口しょうゆ<br>淡口しょうゆ<br>酢、ブイヨン<br>ワイン、食塩<br>パセリ、こしょう  | ヨーク<br>牛乳<br>ひじきとツナおにぎり      | エネルギー 514 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂 質 13.2 g<br>カルシウム 198 mg |
| 12<br>—<br>月<br>— | ご飯<br>鶏肉の香味ソースがけ<br>キャベツとみずなの磯香和え<br>とうふのみそ汁    | 米<br>■小麦粉<br>三温糖<br>ひまわり油<br>片栗粉            | ▲牛乳、鶏肉<br>◆豆腐、◆きなこ<br>◆油揚げ<br>みそ<br>かつおぶし        | キャベツ<br>人参、玉ねぎ<br>水菜、ねぎ<br>りんご、しょうが<br>レモン汁、わかめ<br>のり、にんにく | 濃口しょうゆ<br>みりん<br>ワイン<br>食塩                        | ヨーク<br>牛乳<br>きなこクッキー         | エネルギー 508 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂 質 11.9 g<br>カルシウム 218 mg |
| 13<br>—<br>火<br>— | ご飯<br>白身魚の梅みそ焼き<br>華風和え<br>切干大根のみそ汁             | 米<br>三温糖<br>◆ごま油                            | ▲牛乳<br>鯛<br>みそ<br>◆油揚げ<br>かつおぶし                  | もやし<br>人参、きゅうり<br>切干大根<br>ねぎ、やきのり<br>わかめ、しょうが              | 濃口しょうゆ<br>みりん<br>酢<br>食塩                          | 動物ビスケット<br>牛乳<br>塩おにぎり       | エネルギー 568 kcal<br>たんぱく質 25.4 g<br>脂 質 12.9 g<br>カルシウム 216 mg |
| 14<br>—<br>水<br>— | ご飯<br>鶏肉の照焼<br>白菜と水菜の塩こんぶ和え<br>豆腐と玉ねぎのみそ汁       | 米<br>■小麦粉<br>三温糖<br>ひまわり油                   | ▲牛乳、鶏肉<br>◆豆腐<br>◆豆乳<br>みそ<br>かつおぶし              | 人参<br>白菜、玉ねぎ<br>水菜、ねぎ<br>切干大根<br>塩昆布、にんにく                  | 濃口しょうゆ<br>みりん                                     | ヨーク<br>牛乳<br>キャロットケーキ        | エネルギー 471 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂 質 9.4 g<br>カルシウム 238 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2日(金)のなぞなぞクッキーは、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<br>／<br>曜       | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                                   |  |  |   | 10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   | 3時おやつ                      |  |
| 15<br>－<br>木<br>－ | わかめ御飯 プチゼリー<br>鮭の焼き浸し<br>ほうれん草と白菜の信田和え<br>野菜のみそ汁 | 米<br>白玉粉<br>三温糖<br>ひまわり油                        | ▲牛乳<br>鮭、▲チーズ<br>◆油揚げ<br>みそ<br>かつおぶし                 | キャベツ<br>人参、白菜<br>玉ねぎ<br>ほうれん草<br>ねぎ                    | 濃口しょうゆ<br>みりん<br>淡口しょうゆ<br>食塩                               | 米粉のおやつ<br>牛乳<br>もちもちチーズパン  | エネルギー 482 kcal<br>たんぱく質 27.7 g<br>脂 質 11.9 g<br>カルシウム 309 mg |
| 16<br>－<br>金<br>－ | ご飯<br>鶏の唐揚げ<br>甘酢和え<br>野菜のみそ汁                    | 米<br>◆食パン<br>片栗粉<br>■なたね油<br>三温糖                | ▲牛乳<br>鶏肉、ベーコン<br>みそ<br>かつおぶし<br>ちりめんじゃこ             | キャベツ<br>玉ねぎ、人参<br>きゅうり、ピーマン<br>ねぎ、わかめ<br>しょうが、にんにく     | ケチャップ<br>淡口しょうゆ<br>濃口しょうゆ<br>酢、食塩<br>こしょう                   | ヨーク<br>牛乳<br>ピザトースト        | エネルギー 566 kcal<br>たんぱく質 23.8 g<br>脂 質 19.6 g<br>カルシウム 190 mg |
| 20<br>－<br>火<br>－ | ご飯<br>白身魚の西京焼き<br>あらめの煮物<br>じゃがいものみそ汁            | 米<br>じゃが芋<br>■小麦粉<br>三温糖<br>ひまわり油<br>なたね油       | ▲牛乳、さわか<br>◆豆乳、牛肉<br>みそ、さつまい<br>◆油揚げ<br>かつおぶし        | 玉ねぎ、人参<br>三度豆、ねぎ<br>あらめ<br>にんにく<br>しょうが                | 濃口しょうゆ<br>みりん<br>淡口しょうゆ<br>食塩<br>カレー粉<br>こしょう               | 動物ビスケット<br>牛乳<br>カレーパン     | エネルギー 558 kcal<br>たんぱく質 25.9 g<br>脂 質 14.9 g<br>カルシウム 245 mg |
| 21<br>－<br>水<br>－ | ご飯<br>鶏肉のイタリアンソースがけ<br>ビーフンサラダ<br>オニオンスープ        | 米<br>三温糖<br>ビーフン<br>片栗粉<br>ひまわり油                | ▲牛乳<br>鶏肉<br>こしあん<br>◆きなこ<br>ハム<br>ベーコン              | 玉ねぎ<br>人参、トマト缶<br>キャベツ<br>きゅうり<br>パセリ<br>にんにく          | 酢、淡口しょうゆ<br>濃口しょうゆ<br>ブイヨン<br>ケチャップ、食塩<br>パセリ、バジル粉、こ<br>しょう | ヨーク<br>牛乳<br>きな粉おはぎ        | エネルギー 470 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂 質 10.9 g<br>カルシウム 180 mg |
| 22<br>－<br>木<br>－ | ご飯<br>鮭のコーン焼き<br>水菜ともやしのサラダ<br>ミネストローネスープ        | 米<br>■小麦粉<br>三温糖<br>片栗粉                         | ▲牛乳<br>鮭<br>●卵<br>ベーコン<br>ツナ<br>▲バター、みそ              | 人参、玉ねぎ<br>キャベツ<br>トマト缶<br>クリームコー<br>もやし、水菜<br>ごぼう、レーズン | 淡口しょうゆ<br>ブイヨン、酢<br>ワイン<br>こしょう<br>食塩<br>パセリ                | おせんべい<br>牛乳<br>ごぼうのカップケーキ  | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 24.0 g<br>脂 質 12.1 g<br>カルシウム 222 mg |
| 26<br>－<br>月<br>－ | ご飯<br>キャベツメンチカツ<br>わかめサラダ(和)<br>オニオンスープ          | 米<br>▲蒸しパンミックス<br>三温糖<br>片栗粉                    | ▲牛乳<br>キャベツメンチカツ<br>▲チーズ、ツナ<br>ベーコン<br>▲バター<br>◆すりごま | キャベツ<br>玉ねぎ<br>人参<br>きゅうり<br>コーン<br>わかめ                | 淡口しょうゆ<br>酢、ブイヨン<br>食塩<br>パセリ<br>こしょう                       | ヨーク<br>牛乳<br>チーズのスコーン      | エネルギー 550 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂 質 21.1 g<br>カルシウム 457 mg |
| 27<br>－<br>火<br>－ | ご飯 たぬき汁<br>さばのみそ煮<br>鮭の焼き浸し(乳児)<br>キャベツと小松菜の土佐和え | 米<br>■小麦粉<br>三温糖<br>ひまわり油<br>片栗粉                | ▲牛乳<br>◆豆乳<br>◆油揚げ<br>かつおぶし<br>鮭                     | キャベツ<br>人参<br>大根<br>小松菜<br>ねぎ<br>しょうが                  | 淡口しょうゆ<br>濃口しょうゆ<br>食塩<br>みりん                               | ミレービスケット<br>牛乳<br>ほうじ茶蒸しぱん | エネルギー 553 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂 質 16.9 g<br>カルシウム 253 mg |
| 28<br>－<br>水<br>－ | ご飯<br>鶏肉のBBQソース<br>キャベツとみずなの磯香和え<br>厚揚げと玉ねぎのみそ汁  | 米<br>■小麦粉<br>三温糖<br>ひまわり油<br>片栗粉                | ▲牛乳<br>鶏肉<br>◆厚揚げ<br>みそ<br>かつおぶし                     | キャベツ、人参<br>玉ねぎ、水菜<br>ねぎ、りんご<br>しょうが、のり<br>レモン汁<br>にんにく | 濃口しょうゆ<br>ワイン<br>みりん  | ヨーク<br>牛乳<br>いちごのスコーン      | エネルギー 479 kcal<br>たんぱく質 23.1 g<br>脂 質 10.2 g<br>カルシウム 255 g  |
| 29<br>－<br>木<br>－ | ご飯 野菜ゼリー<br>鮭の塩焼き<br>キャベツとなすのごま和え<br>さつまいものみそ汁   | 米<br>さつまいも<br>■マカロニ<br>三温糖                      | ▲牛乳、塩鮭<br>◆きなこ<br>◆油揚げ<br>みそ<br>かつおぶし<br>◆すりごま       | キャベツ<br>玉ねぎ<br>人参<br>なす<br>ねぎ                          | 濃口しょうゆ<br>淡口しょうゆ  | 動物ビスケット<br>牛乳<br>マカロニきなこ   | エネルギー 581 kcal<br>たんぱく質 28.0 g<br>脂 質 15.0 g<br>カルシウム 239 mg |
| 30<br>－<br>金<br>－ | パン<br>ミートスパゲティ<br>コールスロースープ<br>プチゼリー             | ■パン<br>■スパゲティ<br>■小麦粉、片栗粉<br>さつまいも、三温糖<br>ひまわり油 | ▲牛乳<br>牛肉<br>◆豆乳<br>ベーコン                             | 玉ねぎ、人参<br>キャベツ、トマト缶<br>パセリ<br>しょうが<br>にんにく             | ケチャップ、ソース<br>ワイン、ブイヨン<br>濃口しょうゆ<br>淡口しょうゆ<br>食塩、こしょう<br>パセリ | ヨーク<br>牛乳<br>さつまいも蒸しパン     | エネルギー 593 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂 質 16.6 g<br>カルシウム 215 mg |

