

献立表

日 ／ 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 （水）	ご飯 洋風きんぴら煮 きのこのみそ汁 プチゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー 上新粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 平てん みそ かつおぶし	人参 ごぼう 三度豆 エリンギ しめじ えのきたけ ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 もちもちケーキ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.3 g カルシウム 202 mg
02 （木）	ご飯 プチゼリー 鮭のコーン焼き きゅうりの和え物 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 わらびもち粉 三温糖	▲牛乳 鮭 ◆豆腐 ◆きなこ みそ かつおぶし	玉ねぎ キャベツ、人参 きゅうり クリームコーン ねぎ 切干大根、パセリ	淡口しょうゆ 酢 ワイン ブイヨン 食塩 こしょう	おせんべい 牛乳 わらびもち	エネルギー 458 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 9.3 g カルシウム 200 mg
03 （金）	ビビンバ丼 わかめスープ 野菜ゼリー	米 ■小麦粉 白玉粉、上新粉 三温糖、片栗粉 なたね油 ◆ごま油	▲牛乳 牛 ベーコン ◆干しエビ	人参、玉ねぎ もやし、水菜 ぜんまい キャベツ ねぎ、わかめ にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 中華味 みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 みずなのチヂミ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.1 g カルシウム 222 g
06 （月）	ご飯 鶏肉の梅みそ焼き 冬瓜サラダ たぬき汁	米 ■マカロニ 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、◆油揚げ ベーコン ツナ みそ、かつおぶし	人参 キャベツ、水菜 とうがん 玉ねぎ えのきたけ 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 酢、みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.4 g カルシウム 206 mg
07 （火）	ご飯 白身魚のムニエル キャベツとみずなの土佐和え コーンスープ	米 ■小麦粉 さつまいも 米粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 鯛 ◆豆乳 ベーコン かつおぶし	キャベツ 人参、もやし 玉ねぎ クリームコーン 水菜、コーン パセリ、レモン汁	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ブイヨン 食塩 みりん こしょう	米粉のおやつ 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 230 mg
08 （水）	冷やしきつねうどん かき揚げ 野菜ゼリー	■うどん 米 ■小麦粉 さつまいも なたね油 片栗粉 三温糖	▲牛乳 ◆油揚げ 鶏肉 ちくわ 卵・乳なし	きゅうり 人参 玉ねぎ、水菜 ねぎ しいたけ しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	米粉のおやつ 牛乳 炊き込みおにぎり	エネルギー 609 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.1 g カルシウム 232 mg
09 （木）	ご飯 菊しゅうまい 華風和え 冬瓜のスープ	米 ■しゅうまいの皮 片栗粉 三温糖 ◆ごま油	▲牛乳 鶏ひき肉 干貝柱	もやし とうがん きゅうり 人参、玉ねぎ ねぎ、しょうが しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、中華味 塩こしょう	ヨーク 牛乳 アップル&キャロットジュース お米deスイートぼてと	エネルギー 530 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.0 g カルシウム 242 mg
10 （金）	マーボー丼 春雨の中華スープ オレンジゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 はるさめ なたね油 ◆ごま油	▲牛乳 ◆豆腐 ◆豆乳 ●卵 豚肉 ベーコン みそ	玉ねぎ もやし、人参 ほうれん草 にら、レーズン しいたけ しょうが、にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 中華味 オイスターソース 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 マーラカオ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.8 g カルシウム 222 mg
13 （月）	ハヤシライス 甘酢和え 梨	米 じゃが芋 ▲■蒸しパンミックス ■押麦 三温糖	▲牛乳 牛肉 ▲チーズ ▲バター ちりめんじゃこ	梨 玉ねぎ 人参、キャベツ きゅうり 三度豆 パセリ わかめ	▲■ハヤシルウ ケチャップ ワイン、ソース 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 チーズのスクーン	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.8 g カルシウム 274 mg
14 （火）	ご飯 鶏の塩麴焼き 千草和え 玉麩のみそ汁	米、米粉 三温糖 ■玉麩 あぶら	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳◆豆腐 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ 水菜、ねぎ わかめ しょうが	塩こうじ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	おせんべい 牛乳 お豆腐のカップケーキ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 229 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(月)のたぬき汁は、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	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 水	ご飯 （焼き鳥のおろしぼん酢 キャベツの土佐和え ） 切干大根のみそ汁	米 ■麺 卵・乳なし 三温糖 なたね油	▲牛乳 鶏肉、豚肉 みそ ◆油揚げ かつおぶし	キャベツ、人参 大根、玉ねぎ きゅうり、ピーマン 切干大根 ねぎ、しょうが わかめ、青のり	濃口しょうゆ ソース 酢、みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 焼きそば	エネルギー 525 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 17.0 g カルシウム 224 mg
16 木	ご飯 （鶏の唐揚げ もやしナムル ） 春雨の中華スープ	米 ■小麦粉 片栗粉 あぶら 三温糖 ■なたね油 はるさめ	▲牛乳 鶏肉 ◆きなこ ベーコン	人参、玉ねぎ もやし きゅうり、キャベツ 水菜、ねぎ しょうが にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 中華味 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 22.6 g カルシウム 189 mg
17 金	牛肉の混ぜ寿司 （きゅうりの土佐和え ） 生麩のすまし汁 プチゼリー	米 ■マカロニ 三温糖 ■生麩	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 ◆きなこ かつおぶし	キャベツ きゅうり 人参、ごぼう 三度豆 三つ葉 わかめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 みりん 食塩	ヨーク 牛乳 きな粉クッキー	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 10.5 g カルシウム 191 mg
21 火	ご飯 月見デザート （鮭の幽庵焼き ） 甘酢和え 里芋のみそ汁	米 さといも 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆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 レモン汁、わかめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酢 食塩	おせんべい 牛乳 うさぎ饅頭	エネルギー 541 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 10.7 g カルシウム 283 mg
22 水	ご飯 （鶏肉のイタリアンソース ） 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 パセリ、にんにく	酢、バジル粉 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ ブイヨン ケチャップ 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 きな粉おはぎ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 10.9 g カルシウム 181 mg
24 金	パン （なすミートスパゲティ ） コールスロースープ	さつまいも ■パン ■スパゲティ ひまわり油 片栗粉 三温糖	▲牛乳 牛肉 ベーコン	玉ねぎ なす、人参 キャベツ トマト缶 パセリ にんにく	ケチャップ ワイン、ソース 淡口しょうゆ ブイヨン 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 焼き芋	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.4 g カルシウム 191 mg
27 月	麦ご飯 ヨーグルト(乳児) （秋野菜カレー ） 水菜のサラダ SOYバナラアイス(幼児)	米 さつまいも 米粉 三温糖 ■押麦 なたね油	▲牛乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 人参、水菜 ぶなしめじ しょうが、にんにく	カレールウ ケチャップ、酢 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 抹茶米粉蒸しぱん	エネルギー 618 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 233 mg
28 火	ご飯 （鶏肉の味噌かけ ） キャベツとみずなの土佐和え あったか汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆油揚げ かつおぶし みそ かつおぶし	キャベツ 人参 大根 水菜 ねぎ しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	おせんべい 牛乳 ココアスコーン	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 229 g
29 水	ご飯 （豚肉のコーンフレーク焼 ） キャベツのごま和え オニオンスープ	米 ■◆食パン コーンフレーク 三温糖 片栗粉	▲牛乳 豚肉 ベーコン ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ 人参、きゅうり 水菜、ピーマン パセリ、しょうが にんにく	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ワイン ブイヨン 塩こしょう	ヨーク 牛乳 ピザトースト	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.3 g カルシウム 194 mg
30 木	きのこごはん プチゼリー （さわらの照焼き ） 甘酢和え 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 さくら みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ、人参 きゅうり、玉ねぎ エリンギ しいたけ ねぎ わかめ	淡口しょうゆ みりん 酢 食塩	ヨーク 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 11.1 g カルシウム 224 mg

