

9月 献立表

日曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での動き				午後おやつ
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1 火	粉ふきいも	タンドリーチキン 焼かぼちゃ ココロサラダ ごはん スープ 果物	鶏肉・ヨーグルト 大豆・チーズ	にんにく・しょうが かぼちゃ きゅうり・人参 小松菜・しめじ・玉ねぎ ゆず	油 油 油・砂糖 米(国産)・押麦	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ 塩 醤油・酢 コンソメ	黒ごまきなこドーナツ 牛乳
2 水	豆乳ウエハース	さわらの袖庵焼 ひじき煮 雑穀ごはん 味噌汁 果物	さわら さつま揚げ 小豆 赤みそ・白みそ	ひじき・人参・むき枝豆 大根・玉ねぎ・しめじ	砂糖・油 油・砂糖 米(国産)・押麦・黒ごま	醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 塩 だし	いちご蒸しパン 牛乳
3 木	人参の煮物	揚げ鶏の味噌がらめ しらすと胡瓜のサラダ ごはん スープ 果物	鶏肉・赤みそ しらす	きゅうり・人参・グリーンアスパラガス ほうれん草・キャベツ・えのきだけ	片栗粉・油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・だし 醤油・酢 コンソメ	ポップコーン(バーベキュー味) 牛乳
4 金	スティックきゅうり	豚汁うどん さつま芋の天ぷら コーンサラダ 型抜きチーズ	豚肉・油揚げ チーズ	大根・ごぼう・人参・万能ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・キャベツ・コーン	うどん さつま芋・小麦粉・油 油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 塩 酢・醤油	和風ツナおにぎり 麦茶
5 土	クッキー	中華丼 さつま揚げと胡瓜の酢の物 中華スープ	鶏肉 さつま揚げ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・生しいたけ・さやえんどう きゅうり・黄パプリカ・わかめ 人参・小松菜	米(国産)・油・片栗粉 砂糖	鶏がらスープ・醤油・塩 酢・醤油 鶏がらスープ	せんべい 牛乳
7 月	昆布	鶏肉の甘酢炒め チンゲン菜とキャベツのしらす和え ごはん 三糸湯(サンスタン) 果物	鶏肉 しらす 錦糸卵・ハム	しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・キャベツ 生しいたけ・万能ねぎ	油・砂糖・片栗粉 米(国産) 緑豆春雨	料理酒・塩・酢・醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし 塩・醤油・鶏がらスープ	焼きそば 麦茶
8 火	人参の煮物	白身魚フライ もやしとハムのサラダ 切干大根の煮物 麦入りごはん 若竹汁	白身魚フライ(タラ・パン粉・小麦粉) ハム さつま揚げ	もやし・きゅうり 切干大根・人参 たけのこ・ほうれん草・わかめ	油 油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦	中濃ソース 酢・醤油 だし・醤油・本みりん だし・醤油・塩	りんごのコンポート 牛乳
9 水	小魚	豚肉のチャプチェ 青のりポテト ごはん 味噌汁 果物	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン あおさのり 万能ねぎ	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・白ごま・調合ごま油 じゃが芋・油 米(国産) 巻麴	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	メロンパン風ロールパン 牛乳
10 木	蒸し南瓜	スペイン風オムレツ チンゲン菜のクリーム煮 わかめごはん 味噌汁 果物	卵・牛乳・粉チーズ・ハム チキンボール・牛乳 赤みそ・白みそ	玉ねぎ チンゲン菜・玉ねぎ・コーン わかめご飯の素 大根・なす・ニラ	じゃが芋・油 バター・小麦粉 米(国産)	塩・コンソメ・トマトケチャップ 塩 だし	クリームソーダゼリー 牛乳 せんべい(星食べよ)
11 金	豆乳ウエハース	ちゃんぽん ツナサラダ さつま芋のレモン煮 果物	豚肉・さつま揚げ ツナフレーク	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・さやえんどう ブロッコリー・赤パプリカ レモン果汁	ラーメン・油 油・砂糖 さつま芋・砂糖	塩・中華だし・チャンボンスープ 酢・醤油 醤油	五平餅(ごへいもち) 麦茶
12 土	せんべい	炒め納豆丼 ちくわと胡瓜の中華和え 味噌汁	鶏豚ひき肉・納豆 ちくわ 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・しょうが・さやえんどう きゅうり・人参・れんこん 玉ねぎ・まいたけ	米(国産)・油・砂糖 調合ごま油 里芋	醤油 醤油・本みりん・鶏がらスープ だし	五穀ビスケット 牛乳
14 月	りんごゼリー	カレーライス かにかまサラダ 果物	豚肉 かに風味かまぼこ	玉ねぎ・人参・福神漬 きゅうり・キャベツ・人参	米(国産)・じゃが芋・油 マヨドレ	カレーフレーク 塩	お麩ラスク 牛乳
15 火	昆布	鶏肉の唐揚げ もやしとブロッコリーのゆかり和え きんぴらごぼう ごはん 味噌汁 果物	鶏肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが もやし・ブロッコリー ごぼう・人参 わかめ・万能ねぎ	小麦粉・片栗粉・油 油・砂糖 米(国産) 巻麴	醤油・料理酒 ゆかり だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	フルーチェ(ぶどう) せんべい(ハッピーターン) 麦茶
16 水	蒸し南瓜	厚揚げと野菜のオイスターソース炒め 春雨サラダ ごはん 中華スープ 果物	生揚げ	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・ピーマン わかめ・きゅうり コーン・チンゲン菜・えのきだけ	油・砂糖・片栗粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	オイスターソース・醤油 酢・醤油 鶏がらスープ	オレンジマフィン 牛乳
17 木	スティックきゅうり	サゲの塩焼 バターコーン ひじきサラダ 菜めしごはん 味噌汁	さげ フィッシュソーセージ ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	コーン ひじき・黄ピーマン・むき枝豆 いり菜めしの素 さやいんげん	バター 砂糖・マヨドレ 米(国産) じゃが芋	塩 だし・醤油・本みりん だし	スイートポテト ジョア
18 金	人参の煮物	スバゲティミートソース 大根のおかかサラダ スープ 果物	牛豚ひき肉 かつお節	玉ねぎ・人参・にんにく・トマト・ドライパセリ 大根・きゅうり・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜	スバゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 油・砂糖	赤ワイン(料理用)・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ・塩 酢・醤油 コンソメ	おはぎ 麦茶
19 土	クッキー	焼き豚チャーハン わかめサラダ 中華スープ	卵・焼豚 ツナフレーク	万能ねぎ きゅうり・わかめ・人参 もやし・玉ねぎ・ニラ	米(国産)・油 調合ごま油	中華だし・塩 めんつゆ 中華だし	せんべい 牛乳
23 水	大根の煮物	タラのチャウダー コールスローサラダ パン 果物	たら・牛乳	人参・玉ねぎ・グリーンピース コーン・きゅうり・キャベツ・人参	じゃが芋・油 フレンチドレッシング(白)・マヨドレ バターロールパン	クリームシチューミックス 塩	ごま塩おにぎり 麦茶
24 木	小魚	【お誕生日会】タコライス ジャーマンポテト スープ フルーツボンチ	豚ひき肉・チーズ ウィンナー	玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・トマト 玉ねぎ ブロッコリー・エリンギ・玉ねぎ みかん(缶詰)・黄桃(缶詰)	米(国産)・油 じゃが芋・油 ダイゼリー(梨Ca)	カレーパウダー・ウスターソース・トマトケチャップ コンソメ コンソメ	お誕生日ケーキ 麦茶
25 金	南瓜の煮物	豚丼 小松菜ともやしのしらす和え 味噌汁 果物	豚肉 しらす 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ 小松菜・もやし・人参 なす・しめじ・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・片栗粉	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	冷やしぜんざい 牛乳
26 土	せんべい	きつねうどん 切干大根と胡瓜のさっぱり和え 高野豆腐とかぼちゃの煮物	油揚げ 凍り豆腐	わかめ・万能ねぎ・だし昆布 切干大根・きゅうり・人参 かぼちゃ	うどん・砂糖 砂糖 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油・醤油・本みりん だし・醤油・料理酒	五穀ビスケット 牛乳
28 月	大根の煮物	ハンバーグデミグラスソース 彩りサラダ ごはん 汁ピーフン 型抜きチーズ	牛豚ひき肉・豆腐 チーズ	玉ねぎ ブロッコリー・コーン・赤パプリカ チンゲン菜・わかめ	パン粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) ピーフン	塩・こしょう・オリーブオイル・本みりん 酢・塩 鶏がらスープ	フルーツヨーグルト せんべい(ハッピーターン) 麦茶
29 火	クッキー	サゲのマトクリームソース 焼じゃが オクラの納豆和え ごはん 味噌汁	さげ・豆乳 納豆 赤みそ・白みそ	ドライパセリ・玉ねぎ・マッシュルーム オクラ・きゅうり・人参 かぶ・玉ねぎ・小松菜	小麦粉・油 じゃが芋・油 米(国産)	塩・こしょう・トマトケチャップ 塩 醤油	黒みつバナナ 牛乳
30 水	みかんゼリー	豚肉の生姜炒め さつま芋のあおさまヨ焼 ごはん 味噌汁 果物	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが あおさのり 長ねぎ・えのきだけ	油・砂糖 さつま芋・マヨドレ・油 米(国産)	だし 醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	ココア蒸しパン 牛乳

★献立の一部を変更する場合があります。

(月間平均値) エネルギー：以上児 564kcal タンパク質：19.9g 脂質：15.6g カルシウム：218mg
未満児 448kcal タンパク質：15.8g 脂質：12.3g カルシウム：173mg