

2023年9月献立表

曜日	献立名	おやつ	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	熱量
1 金	ご飯 鮭の照焼き 温野菜 みそ汁	牛乳 パンの日	米/強化米/砂糖/マヨネーズ/クリームパン	鮭/木綿豆腐/わかめ/みそ/牛乳	しょうが/キャベツ/にんじん/玉葱	608
4 月	ご飯 鶏肉のケチャップからめ キャベツとわかめの和え物 すまし汁	ヨーグルト	米/強化米/かたくり粉/油/ごま油	鶏肉/わかめ/ツナ缶/絹ごし豆腐/脱脂加糖ヨーグルト	トマトケチャップ/ウスターソース/キャベツ/玉葱/にんじん/しめじ/ねぎ/いちごジャム(低糖度)	553
5 火	ご飯 すきやき風煮 味噌汁	牛乳 コーンフレーク	米/強化米/糸こんにゃく/焼ききん(親世ふ)/三温糖/コーンフレーク	和牛肉ばら(脂身付き)/焼き豆腐/油揚げ/わかめ/みそ/かつお節/牛乳	にんじん/ねぎ/はくさい/生しいたけ(菌床栽培、生)/もやし/玉葱	644
6 水	秋野菜カレー ごまマヨネーズ和え	ゼリー	米/さつまいも/油/カレールウ/ごま/マヨネーズ	和牛肩ロース(脂身付き)/ツナ缶	玉葱/にんじん/しめじ/えのきたけ/キャベツ	582
7 木	ご飯 煮魚・煮付け 味噌汁	牛乳 蒸しパン	米/強化米/こんにゃく(精粉)/三温糖/さつまいも/砂糖/小麦粉/油/ベーキングパウダー	ブリ/生わかめ/みそ/牛乳/卵	だいこん/しめじ/ねぎ	689
8 金	ご飯 高野豆腐の卵とじ なめこ汁	牛乳 パンの日	米/強化米/じゃがいも/三温糖/クリームパン	凍り豆腐/鶏肉/卵/みそ/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/なめこ/だいこん/ねぎ	623
11 月	焼きそば 野菜スープ パナナ	牛乳 ハニーケーキ	中華めん(ゆで)/油/小麦粉/ベーキングパウダー/砂糖/はちみつ/バター	豚肩ロース(脂身付)/あおのり/かつお節/牛乳/卵	玉葱/キャベツ/にんじん/もやし/濃厚ソース/固形コンソメ/バナナ	592
12 火	ご飯 焼肉風 みそ汁	水ようかん	米/強化米/油/水ようかん	牛肉/木綿豆腐/わかめ/みそ	キャベツ/玉葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/もやし/青ピーマン	515
13 水	ご飯 トンカツ 温野菜 すまし汁	牛乳 米粉クッキー	米/強化米/小麦粉/パン粉(生)/油/マヨネーズ/米粉/砂糖/バター/ピーナツ	豚肩ロース(脂身付)/卵/木綿豆腐/わかめ/牛乳	キャベツ/にんじん/えのきたけ	708
14 木	ご飯 魚のカレー醤油焼き キャベツとちくわの和え物 トマトスープ	牛乳 あべかわマカロニ	米/強化米/砂糖/マヨネーズ/油/マカロニ・スパゲッティ/三温糖	さわら/ちくわ/ベーコン/卵/牛乳/きな粉	カレー粉/キャベツ/トマト/固形コンソメ	655
15 金	ご飯 炒めビーフン 中華野菜スープ	牛乳 パンの日	米/強化米/ビーフン/ごま油/油/クリームパン	牛肉/わかめ/卵/牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/チンゲンツアイ/りょくとうもやし	590
19 火	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 キャベツの昆布和え みそ汁	牛乳 さつまいも蒸しパン	米/強化米/砂糖/かたくり粉/油/小麦粉/ベーキングパウダー/三温糖/バター/さつまいも	厚揚げ/豚ひき肉/塩昆布/木綿豆腐/わかめ/みそ/牛乳/スキムミルク/卵	えのきたけ/にんじん/玉葱/グリーンピース/キャベツ	654
20 水	ご飯 はんぺんの磯部揚げ 温野菜 けんちん汁	牛乳 米粉クッキー	米/強化米/小麦粉/油/マヨネーズ/さつまいも/米粉/砂糖/バター/ピーナツ	はんぺん/あおのり/卵/木綿豆腐/油揚げ/牛乳	キャベツ/にんじん/だいこん/ねぎ	641
21 木	きのこの炊き込みご飯 切り干し大根のサラダ すまし汁	牛乳 ふかし芋	米/マヨネーズ/さつまいも(蒸し)	豚肉/かに風味かまぼこ/蒸しかまぼこ/牛乳	生しいたけ(菌床栽培、生)/しめじ/切干しだいこん/きゅうり/にんじん/玉葱/ねぎ	587
22 金	ご飯 豚肉の生姜焼き 温野菜 味噌汁	牛乳 パンの日	米/強化米/油/マヨネーズ/クリームパン	豚肩ロース(赤肉)/木綿豆腐/油揚げ/わかめ/みそ/牛乳	しょうが/キャベツ/にんじん/えのきたけ	592
25 月	ご飯 関東煮 味噌汁	牛乳 チキンナゲット	米/強化米/じゃがいも/こんにゃく/砂糖	うずら卵(水煮缶詰)/牛肉/がんもどき/さつまいも/木綿豆腐/油揚げ/わかめ/みそ/牛乳/ちきんなげつと	にんじん/えのきたけ/トマトケチャップ	664
26 火	ご飯 豆腐チャンプルー 親子汁	ブラマンジェ	米/強化米/油/三温糖	木綿豆腐/ベーコン/鶏肉/蒸し かまぼこ/卵/ゼラチン/牛乳/生クリーム	にんじん/にら/りょくとうもやし/チンゲンツアイ/玉葱/ねぎ/いちごジャム 15g	545
27 水	ご飯 ハンバーグ 温野菜 みそ汁	牛乳 ジャムサンド	米/強化米/パン粉(乾燥)/油/マヨネーズ/食パン	牛ひき肉/豚ひき肉/卵/牛乳/木綿豆腐/みそ/かつお節	玉葱/青ピーマン/トマトケチャップ/ウスターソース/プロッコリー/にんじん/えのきたけ/ねぎ/いちごジャム(低糖度)	658
28 木	ご飯 鮭のチーズ焼き 味噌汁	お茶 わらび餅	米/強化米/かたくり粉/砂糖	鮭/バルメザンチーズ/木綿豆腐/わかめ/みそ	玉葱/にんじん/しめじ/トマトケチャップ/生しいたけ(菌床栽培、生)	517
29 金	シーフードカレー キャベツ和え	牛乳 パンの日	米/じゃがいも/油/カレールウ/ごま油/クリームパン	えび/ほたてがい/ツナ缶/塩昆布/プロセスチーズ/牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ	592

☆1日と11日がリクエストメニューです。
 ※都合により献立・材料が変更になることがあります。
 ■熱量は3歳以上児の摂取量です
 ※塩、醤油、みりん、酢、コンソメ、ソースなどの調味料はメニューにより使用いたします。
 お茶は番茶です。

