



9月給食献立予定表



キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
		熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの			午前	午後
1	木	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜の中華炒め 白菜と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ 小松菜・人参・長ねぎ 白菜	268 kcal 9.5 g 7.6 g 41.8 g 0.8 g	小麦	麦茶・クッキー
								プリン
2	金	ケチャップライス さつま芋のグラタン風 スープ ヨーグルト	ご飯・さつま芋・バター パン粉・砂糖 小麦粉・油	ヨーグルト・鶏肉・豆乳	グリーンピース・パセリ もやし・玉ねぎ・人参	312 kcal 11.2 g 8.8 g 48.8 g 0.7 g	乳・小麦	麦茶・せんべい
								チーズ
5	月	なすのナポリタン ほうれん草のコーンサラダ スープ	スパゲッティ・バター 砂糖・油	鶏肉	グリーンアスパラ・コーン なす・ほうれん草・玉ねぎ 人参・長ねぎ	246 kcal 10.6 g 8.5 g 32.8 g 0.8 g	乳・小麦	牛乳
								ゼリー
6	火	カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ フルーツ（りんご）	ごま・ご飯・じゃが芋 砂糖・油	豚肉	きゅうり・しめじ・りんご 玉ねぎ・小松菜・人参 大根	271 kcal 8.2 g 6.5 g 47.9 g 1 g	小麦	麦茶・ビスケット
								せんべい
7	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ（バナナ）	ご飯・さつま芋・砂糖 小麦粉・油	シロイトタラ・鶏肉 味噌	バナナ・パプリカ赤・玉ねぎ 人参・長ねぎ・白菜	280 kcal 12.1 g 6.5 g 44.4 g 0.8 g	小麦	カルピス
								おやき
8	木	ご飯 チキンソテー チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁	ご飯・砂糖・油	しらす干し・鶏肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・チンゲン菜 玉ねぎ・人参	280 kcal 11.4 g 8.7 g 39.7 g 0.9 g	小麦	麦茶・せんべい
								牛乳寒天
9	金	人参ライス ●さつま芋のお月見コロッケ 茹で豚ときゅうりのコーンサラダ フルーツ（うさちゃんりんご）	ごま・ごま油・ご飯 さつま芋・バター パン粉・砂糖 小麦粉・片栗粉 油	豚肉	キャベツ・きゅうり・コーン りんご・玉ねぎ・人参	394 kcal 9.5 g 12.4 g 65.1 g 0.4 g	乳・小麦	麦茶・ビスケット
								マカロニ きなこ
12	月	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ（オレンジ）	うどん・砂糖・油	豚肉・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・チンゲン菜 長ねぎ	284 kcal 12.5 g 9.3 g 37 g 0.8 g	小麦	牛乳
								ホットケーキ
13	火	豚肉の甘辛丼 さっぱりポテトサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・花ふ 砂糖・油	豆乳・豚肉・味噌	インゲン・パプリカ黄 ほうれん草・玉ねぎ・人参 万能ねぎ	256 kcal 10.6 g 5.2 g 43.2 g 0.6 g	小麦	麦茶・クッキー
								プリン
14	水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉揚げ 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ（バナナ）	ご飯・パン粉・砂糖 小麦粉・片栗粉 油	カラスカレイ・鶏肉 味噌・油揚げ	あおき粉・キャベツ・バナナ もやし・玉ねぎ・人参 切干大根	315 kcal 11.7 g 10 g 46.3 g 0.5 g	小麦	麦茶・せんべい
								ビスケット
15	木	カレーめんつゆそうめん 大学かぼちゃ フルーツ（白桃缶）	ごま・ソーメン・砂糖 片栗粉・油	ツナフレーク缶	かぼちゃ・キャベツ・コーン なす・人参・白桃缶	304 kcal 7.8 g 9 g 48.4 g 1.2 g	小麦	麦茶・ビスケット
								せんべい
16	金	ご飯 フーチャンプルー 大根ときゅうりのサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖 焼ふ・油	ワカメ・花かつお・豆腐 豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン 玉ねぎ・人参・大根	245 kcal 10 g 6.2 g 38.3 g 0.8 g	小麦	牛乳
								ジャムパン
20	火	カレーライス 大根とブロッコリーのごまサラダ スープ フルーツ（白桃缶）	ごま・ご飯・じゃが芋 砂糖・油	豚肉	インゲン・ブロッコリー 玉ねぎ・小松菜・人参 大根・白桃缶	279 kcal 8.7 g 6.4 g 48.8 g 1 g	小麦	麦茶・クッキー
								チーズ
21	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・さつま芋・砂糖 小麦粉・油	シロイトタラ・鶏肉 味噌	オレンジ・パプリカ赤 玉ねぎ・人参・長ねぎ 白菜	279 kcal 12.2 g 6.5 g 44.1 g 0.8 g	小麦	麦茶・せんべい
								クッキー



9月給食献立予定表



キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ 午前 午後
		熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの			
22	木	ご飯 チキンソテー チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁	ご飯・砂糖・油	しらす干し・鶏肉・ 味噌	えのき茸・かぼちゃ・チ ンゲン菜・玉ねぎ・人参	280 kcal 11.4 g 8.7 g 39.7 g 0.9 g	小麦 麦茶・ビスケット ゼリー
26	月	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ（黄桃缶）	うどん・砂糖・油	豚肉・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・ 黄桃缶・長ねぎ	281 kcal 12.4 g 9.3 g 35.5 g 0.8 g	小麦 麦茶・クッキー おやき
27	火	豚肉の甘辛丼 さっぱりポテトサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・花 ふ・砂糖・油	豆乳・豚肉・味噌	インゲン・パプリカ黄・ ほうれん草・玉ねぎ・人 参・万能ねぎ	256 kcal 10.6 g 5.2 g 43.2 g 0.6 g	小麦 牛乳 せんべい
28	水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ（バナナ）	ご飯・パン粉・砂 糖・小麦粉・片栗 粉・油	カラスカレイ・鶏 肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・パ ナナ・もやし・玉ねぎ・ 人参・切干大根	315 kcal 11.7 g 10 g 46.3 g 0.5 g	小麦 麦茶・せんべい フルーチェ
29	木	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜の中華炒め 白菜と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂 糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ね ぎ・小松菜・人参・長ね ぎ・白菜	268 kcal 9.5 g 7.6 g 41.8 g 0.8 g	小麦 麦茶・ビスケット マカロニ きなこ
30	金	ケチャップライス さつま芋のグラタン風 スープ ヨーグルト	ご飯・さつま芋・パ ター・パン粉・砂 糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鶏肉・ 豆乳	グリーンピース・パセリ・ もやし・玉ねぎ・人参	312 kcal 11.2 g 8.8 g 48.8 g 0.7 g	乳・小麦 麦茶・クッキー プリン
年齢		給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
		エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	288	11.8	8.2	43.1	0.7

※都合により、献立を変更する場合がございます。

🍱 9/9 イベント給食 🍱



🍱 9/12 みんなだいすき肉うどん 🍱



🍱 9/16 カレーめんつゆそうめん 🍱

