



9月給食献立予定表

キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量	アレルギー	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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	午前 午後	
1	金	とり丼 切干大根のみかん和え みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	米 砂糖 油	鶏もも肉 ツナ水 煮缶 米みそ(淡色 辛みそ)	たまねぎ にんじ ん 切干大根 み かん缶 かぼちゃ カットわかめ	254 kcal 9.5 g 5.3 g 43.2 g 0.9 g	小麦	麦茶 ビスケット
4	月	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃのサラダ(ドレッシング) みそ汁(キャベツ・にんじん)	米 油 砂糖	鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ)	しょうが かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん	247 kcal 10.9 g 3 g 44.2 g 1.2 g	小麦	麦茶 せんべい
5	火	ドライカレー ごぼうとれんこんのマヨサラダ すまし汁(かぼちゃ・なると)	米 油 砂糖 マ ヨネーズ	豚ひき肉 なると	にんにく しょう が たまねぎ に んじん ピーマン トマトピューレー	265 kcal 12.2 g 9.5 g 35.2 g 1.2 g	小麦	牛乳 ゼリー
6	水	食パン チキンチャップ キャベツとにんじんのコーンサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ベーコン) なし	食パン 片栗粉 油	鶏もも肉 ベーコ ン 豆乳	たまねぎ キャベツ にんじん コーン こまつな クリーム コーン なし	280 kcal 11.1 g 5.1 g 50.2 g 1 g	小麦	麦茶 おやき
7	木	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのごま和え みそ汁(玉ねぎ・なす) マスカットゼリー	米 砂糖 油 白 いりごま マス カットゼリー	肉(もも) 木綿豆 腐 米みそ(淡色辛 みそ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ブロッ コリー なす	268 kcal 11 g 5.2 g 45.3 g 1.4 g	小麦	麦茶 せんべい
8	金	ごはん 鮭のフライ こまつなのナムル みそ汁(はくさい・にら) バナナ	米 小麦粉 パン 粉 あげ油 ごま 油 白いりごま	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	こまつな もやし はくさい にら バナナ	274 kcal 10.5 g 9.3 g 39.7 g 1 g	小麦	麦茶 サブレ
11	月	コーンごはん かれいの香味焼き 春雨サラダ みそ汁(さつまいも・だいこん)	米 白いりごま 砂糖 はるさめ 油	米 白いりごま 砂糖 はるさめ 油	米 白いりごま 砂糖 はるさめ 油	230 kcal 9.7 g 1.9 g 44.3 g 1.1 g	小麦	麦茶 せんべい
12	火	ごはん 麻婆豆腐(なす) ブロッコリーのナムル 中華スープ(えのき・チンゲン菜) りんご	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま	木綿豆腐 豚ひき 肉 米みそ(淡色辛 みそ) 豚肉(もも) かつお節	にんじん なす ブ ロccoli えのき たけ チンゲンサイ りんご キャベツ ねぎ コーン	257 kcal 9.7 g 7.4 g 41.2 g 1 g	小麦	牛乳 きな粉 マカロニ
13	水	ごはん さばのおろし煮 こまつなとにんじんのおかか和え みそ汁(キャベツ・ごぼう)	米 砂糖 コッペ パン あげ油	さば かつお節 米みそ(淡色辛 みそ)	しょうが だいこん こまつな にんじん キャベツ ごぼう	234 kcal 10.9 g 5.7 g 37.4 g 1.1 g	小麦	麦茶 フルーチェ
14	木	豚汁うどん 粉ふき芋 ほうれん草の納豆和え マスカットゼリー	干しうどん 油 じゃがいも マス カットゼリー	豚肉(もも) 油揚 げ 米みそ(淡色辛 みそ) 挽きわり納 豆	だいこん にんじ ん ごぼう 葉ね ぎ あおのり ほ うれんそう	222 kcal 10 g 4.5 g 37.8 g 2.3 g	小麦	麦茶 おにぎり
15	金	おさるさんライス 鶏のごまみそ漬け焼き 3色サラダ(ドレッシング) すまし汁(こまつな・玉ねぎ)	米 砂糖 白いり ごま 油	かつお節 鶏もも 肉 米みそ(淡色辛 みそ)	干しぶどう しょ うが かぼちゃ パブリカ(赤) きゅうり こまつ な たまねぎ	267 kcal 9.9 g 6.8 g 42.3 g 1 g	小麦	麦茶 ビスケット
19	火	ドライカレー ごぼうとれんこんのマヨサラダ すまし汁(かぼちゃ・なると)	米 油 砂糖 マ ヨネーズ	豚ひき肉 なると	にんにく しょう が たまねぎ に んじん ピーマン トマトピューレー	265 kcal 12.2 g 9.5 g 35.2 g 1.2 g	小麦	牛乳 サブレ



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				
20	水	食パン チキンチャップ キャベツとにんじんのコーンサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ベーコン) なし	食パン 片栗粉 油	鶏もも肉 ベーコン 豆乳	たまねぎ キャベツ にんじん コーン こまつな クリームコーン なし	280 kcal 11.1 g 5.1 g 50.2 g 1 g	小麦	午前 午後 麦茶 せんべい
		ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのごま和え みそ汁(玉ねぎ・なす) マスカットゼリー	米 砂糖 油 白 いりごま マス カットゼリー	肉(もも) 木綿豆 腐 米みそ(淡色辛 みそ)	たまねぎ にんじ ん えのきたけ ブロッコリー な す	268 kcal 11 g 5.2 g 45.3 g 1.4 g	小麦	麦茶 蒸しパン
22	金	ごはん 鮭のフライ こまつなのナムル みそ汁(はくさい・にら) バナナ	米 小麦粉 パン 粉 あげ油 ごま 油 白いりごま	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	こまつな もやし はくさい にら バナナ	274 kcal 10.5 g 9.3 g 39.7 g 1 g	小麦	麦茶 クッキー
		ごはん かれの香味焼き 春雨サラダ みそ汁(さつまいも・だいこん)	米 白いりごま 砂糖 はるさめ 油	米 白いりごま 砂糖 はるさめ 油	米 白いりごま 砂糖 はるさめ 油	230 kcal 9.7 g 1.9 g 44.3 g 1.1 g	小麦	麦茶 せんべい
26	火	ごはん 麻婆豆腐(なす) ブロッコリーのナムル 中華スープ(えのき・チンゲン菜) りんご	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま	木綿豆腐 豚ひき 肉 米みそ(淡色辛 みそ) 豚肉(もも) かつお節	にんじん なす プ ロッコリー えのき たけ チンゲンサイ りんご	257 kcal 9.7 g 7.4 g 41.2 g 1 g	小麦	牛乳 きな粉 マカロニ
		ごはん さばのおろし煮 こまつなとにんじんのわかめ和え みそ汁(キャベツ・ごぼう)	米 砂糖 コッペ パン あげ油	さば かつお節 米みそ(淡色辛 みそ)	しょうが だいこん こまつな にんじん キャベツ ごぼう	234 kcal 10.9 g 5.7 g 37.4 g 1.1 g	小麦	麦茶 ホットケーキ
28	木	豚汁うどん 粉ふき芋 ほうれん草の納豆和え マスカットゼリー	干しうどん 油 じゃがいも マス カットゼリー	豚肉(もも) 油揚 げ 米みそ(淡色辛 みそ) 挽きわり納 豆	だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ あ おのり ほうれんそ う	222 kcal 10 g 4.5 g 37.8 g 2.3 g	小麦	麦茶 クッキー
		うさぎカレーライス ポテトサラダ みそ汁(にんじん・たまねぎ) マスカットゼリー	米 油 じゃがい も	豚肉(もも) 米 みそ(淡色辛みそ) ハム	にんじん たまね ぎ きゅうり	255 kcal 10.5 g 6 g 42 g 1.1 g	小麦	麦茶 ビスケット

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	255	10.5	6.0	42.0	1.1

給食MEMO

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋.....そして「食欲の秋」がとうとうやってきました。

1(金)は「防災の日」にちなみ「切干大根のみかん和え」。29(金)は十五夜なのでうさぎの形をしたカレーライスを提供予定です。こども達には、野菜の型抜きやじゃがいもつぶしなど、調理のお手伝いもしてもらう予定です。今月の食育テーマである「バナナ」は特別食のケーキに入れて、特別食-昼食ではバナナといえば思い浮かびやすい!?"おさる"さんをイメージしたご飯を提供予定です

☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆