

2022年9月

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3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		
01 (木)	冷やしきつねうどん たまご焼き(しらす入り) ヨーグルト 麦茶	干しうどん、米、砂糖、油	牛乳、ダノンヨーグルト(パニラ味)、卵、油揚げ、しらす干し、白ごま、かつお節	たまねぎ、にんじん、こまつな、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、みりん、酒	小魚 牛乳100 ☆おかかご飯 牛乳130	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.0 g カルシウム 340 mg
02 (金)	ご飯 肉じゃが 豆腐サラダ みそ汁(なめこ・玉ねぎ)	米、じゃがいも、つきこんにやく、砂糖、油、ごま油	牛乳、押し豆腐、豚こま、米みそ(淡色辛みそ)、冷凍かにフレーク	たまねぎ、黄桃缶、みかん缶、キャベツ、にんじん、なめこ、きゅうり、ホールコーン(レトルト)、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、酢	ビスコ 牛乳100 ☆杏仁豆腐 牛乳130	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.3 g カルシウム 225 mg
03 (土)	豚丼 キャベツの昆布和え みそ汁(もやし・おふ) 麦茶	米、しらたき、焼ふ、砂糖	豚こま、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、塩こんぶ、グリーンピース(冷凍)、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	クラッカー 牛乳100 えびせん ビスケット 麦茶	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 7.7 g カルシウム 81 mg
05 (月)	ご飯 マーボー豆腐 シルバーサラダ スープ(えのき・コーン)	米、さつまいも、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、油、マヨネーズ	牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	コーン缶、にんじん、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、干しいたけ、にんにく	鶏がら、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、酒、食塩、中華だしの素、こしょう	みかん缶 牛乳100 ☆ふかし芋 牛乳130	エネルギー 489 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.6 g カルシウム 222 mg
06 (火)	ご飯 カレー きゅうりの華風サラダ 梨	米、じゃがいも、ロールパン、しらたき、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚こま、生クリーム、ツナ油漬缶	なし、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり	カレーウ、しょうゆ、酢	ボーロ 牛乳100 ☆ココアクリームサンド 牛乳130	エネルギー 605 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 23.3 g カルシウム 210 mg
07 (水)	ご飯 れんこん入りハンバーグ ひじきとえだまめの炒り煮 みそ汁(ふ・わかめ)	米、ホットケーキ粉、油、パン粉、砂糖、焼ふ	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、米みそ、卵、かつお節	みかん缶、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、黄桃缶	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、ほんだし、食塩、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆フルーチェ 麦茶	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.2 g カルシウム 248 mg
08 (木)	フレオフィッシュバーガー 人参サラダ コーンスープ 麦茶	パーガーパン、油、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、片栗粉、砂糖、食パン(8枚切)、ロールパン	牛乳、たら	クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ホールコーン(レトルト)、干しぶどう	食塩、酢、コンソメ、こしょう、パセリ粉	ビスケット 牛乳100 おたのしみ 牛乳130	エネルギー 722 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 31.6 g カルシウム 244 mg
09 (金)	ご飯 炒り鶏 具だくさん納豆和え みそ汁(なめこ・豆腐)	米、つきこんにやく、油、砂糖、バター、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、大豆水煮缶詰、納豆	黄桃缶、にんじん、たけのこ(ゆで)、なめこ、ごぼう、ひじき、グリーンピース、干しいたけ、じゃがいも、もやし、キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、ほんだし	ウエハース 牛乳100 ☆十五夜いもち 牛乳130	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 313 mg
10 (土)	ミートスパゲティ ころころスープ ヨーグルト 麦茶	スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	ダノンヨーグルト(パニラ味)、豚ひき肉、粉チーズ、プチダノン(ストローラー)	ホルトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩、カレー粉	ビスケット 牛乳100 せんべい カステラ 麦茶	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 8.3 g カルシウム 149 mg
12 (月)	ご飯 納豆の天ぷら キャベツのごま酢和え すまし汁(かまぼこ・みずな)	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、納豆、卵、かまぼこ(赤)、コンデンスミルク、バター、しらす干し、白ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みずな、にら、きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酢、食塩、本みりん	コーンフレーク 牛乳100 ☆甘食 牛乳130	エネルギー 556 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.8 g カルシウム 271 mg
13 (火)	ご飯 豆腐のグラタン 大根サラダ(ドレッシング) ひよこ豆入りスープ	米、マカロニ、じゃがいも、小麦粉、砂糖、パン粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ひよこまめ(ゆで)、バター、きな粉、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、ほうれんそう、ホルトマト缶詰、しめじ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、赤ピーマン、パセリ	コンソメ、しょうゆ、酢、食塩	ビスコ 牛乳100 ☆マカロニきなこ 牛乳130	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.9 g カルシウム 286 mg
14 (水)	味噌ラーメン わかめときゅうりの酢の物 ゼリー 麦茶	ゆで中華めん、米、油、砂糖	牛乳、豚こま、ライトチキンT2K、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、ホールコーン(レトルト)、にら、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが、わかめ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、中華スープ、食塩、酒	バナナ 牛乳100 ☆ツナご飯 牛乳130	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.1 g カルシウム 206 mg
15 (木)	どんどろけ飯(鳥取県) さんまの塩焼き ちんげん菜の海苔和え みそ汁(しめじ・もやし) ☆郷土料理☆	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、さんま、大豆水煮缶詰、絞豆腐、豚ひき肉、いわし、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白ごま	チンゲンサイ、大豆もやし、しめじ、にんじん、もやし、ごぼう、ホールコーン(レトルト)、干しいたけ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、食塩	せんべい 牛乳100 ☆甘辛大豆と小魚ちゃん 牛乳130	エネルギー 554 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 28.8 g カルシウム 475 mg

※ 献立の平均栄養価 3歳以上児 エネルギー542Kcal 蛋白質 20.4g 脂質 17.7g カルシウム 233mg 鉄分 2mg
 ☆ は手作りのおやつです。3歳未満児 エネルギー 483Kcal 蛋白質 18.7g 脂質 17.5g カルシウム 289mg 鉄分 2mg



2022年9月

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3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			
16	ご飯 (チリコンカーン 金 ブロッコリーサラダ) スープ(ちんげんさい・コーン)	麦茶 	米、食パン(8枚切)、マヨネーズ、油、玄米、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮缶詰、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、ホールトマト缶詰、きゅうり、マッシュルーム缶、にんにく	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、しょうゆ(うすくち)、カレー粉、パセリ粉、こしょう	クラッカー 牛乳100 ☆カレーチーストースト 牛乳130 	エネルギー 647 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 29.5 g カルシウム 249 mg
17	ご飯 (鮭の西京焼き 土 もやしのナムル) すまし汁(えのき・わかめ)	麦茶 	米、砂糖、油、ごま油	さけ、かまぼこ(赤)、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	もやし、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、刻みこんぶ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、本みりん、食塩	クッキー 牛乳100 ドーナツ 味こんぶ 麦茶	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 10.1 g カルシウム 125 mg
19	(月)	☆敬老の日☆						
20	ご飯 (ホイコーロウ 火 ひじきともやしの和え物) 中華風玉子スープ	麦茶 	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚こま、納豆、豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、コンデンスミルク、白ごま、ハム	クリームコーン缶、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、ピーマン、ひじき、しょうが	しょうゆ、酒、鶏がら、酢、食塩、パセリ粉	みかん缶 牛乳100 ☆お豆腐パン 牛乳130	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.5 g カルシウム 248 mg
21	ご飯 (まぐろの味噌カツ 水 おいものコロコロサラダ) みそ汁(ほうれんそう・たまねぎ)	麦茶 	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉	牛乳、まぐろ、米みそ、豆腐、白ごま	オレンジ天然果汁、みかん缶、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールコーン(レトルト)、イナアガー	かつおだし汁、酒、みりん、酢、食塩、こしょう	ウエハース 牛乳100 ☆オレンジゼリー 牛乳130	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.7 g カルシウム 203 mg
22	ご飯 (チキンカレー 木 フレンチサラダ) リンゴジュース	麦茶 	米、もち米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、バター、きな粉	りんご濃縮果汁、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、干しぶどう、しょうが、にんにく	酢、食塩、カレー粉、しょうゆ	チーズ 牛乳100 ☆おはぎ 牛乳130	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.1 g カルシウム 204 mg
23	(金)	☆秋分の日☆						
24	ツナチャーハン (かぼちゃのサラダ 土 スープ(わかめ・コーン)) 麦茶		米、マヨネーズ、ごま油、砂糖	ツナ油漬缶、ハム	かぼちゃ、コーン缶、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ	鶏がら、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、こしょう	小魚 牛乳100 せんべい バウムクーヘン 麦茶	エネルギー 402 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 14.1 g カルシウム 33 mg
26	ご飯 (ポークチャップ 月 マカロニサラダ) かぶのスープ	麦茶 	米、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚こま、無塩バター、卵、くりの甘露煮	たまねぎ、たいこん、かぶ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう、オールスパイス、粉	ビスコ 牛乳100 ☆甘栗入りマフィン 牛乳130	エネルギー 631 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 25.6 g カルシウム 200 mg
27	ご飯 (シュウマイ 火 パンサンスー) わかめスープ	麦茶 	米、小麦粉、しょうまいの皮、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、白ごま、ハム、バター	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、カットわかめ	酢、しょうゆ、鶏がらスープ、酒、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆開口笑(中国のドーナツ) 牛乳130	エネルギー 642 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 26.7 g カルシウム 279 mg
28	ご飯 (煮魚(カレイ) 水 ニラ入り納豆和え) どさんこ汁	麦茶 	米、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、ごま油	牛乳、かえい、納豆、木綿豆腐、豚こま、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	もやし、にんじん、にら、ホールコーン(レトルト)、ねぎ、こまつな、レーズン、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢	ポーロ 牛乳100 ☆マッシュマロフレーク 牛乳130	エネルギー 521 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 14.0 g カルシウム 233 mg
29	うどん(なめこ・長ねぎ) (千草焼き 木 切干大根の炒め煮) 麦茶		干しうどん、米、油、砂糖	牛乳、卵、さつまいも、冷凍かにフレーク、ベーコン、スキムミルク、バター	にんじん、ねぎ、なめこ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、グリーンピース(生)、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、本みりん、コンソメ、ほんだし	コーンフレーク 牛乳100 ☆ベーコンピラフ 牛乳130	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 262 mg
30	ご飯 (豚大根 金 小松菜の和風マヨネーズ) どろろ昆布汁	麦茶 	さつまいも、米、つきこんやく、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(赤色辛みそ)、ハム	だいこん、こまつな、にんじん、もやし、きゅうり、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、どろろこんぶ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、酢、食塩	ウエハース 牛乳100 ☆焼き芋 牛乳130 	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.1 g カルシウム 277 mg

※ 献立の平均栄養価 3歳以上児
☆ は手作りのおやつです。3歳未満児

エネルギー542Kcal 蛋白質 20.4g 脂質 17.7g カルシウム 233mg 鉄分 2mg
エネルギー 483Kcal 蛋白質 18.7g 脂質 17.5g カルシウム 289mg 鉄分 2mg