



2023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		
01 (金)	うどん(なめこ・長ねぎ) 千草焼き 切干大根の炒め煮 麦茶	干しうどん、米、砂糖、油	卵、さつまいも、冷凍かにフレーク、ベーコン、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、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、コンソメ	コーンフレーク 牛乳100 ☆ベーコンピラフ 麦茶 エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.4 g カルシウム 101 mg
02 (土)	親子丼 みそ汁(もやし・わかめ) ヨーグルト(ヤクルト) 麦茶	米、砂糖	ダノンヨーグルト(パニラ味)、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐	たまねぎ、もやし、グリーンピース(冷凍)、しいたけ、焼きのり、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	ウエハース 牛乳100 バームクーヘン せんべい 麦茶 エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.1 g カルシウム 137 mg
04 (月)	ご飯 麦茶 チリコンカン キャベツとチーズのサラダ スープ(玉ねぎ・ちくわ)	米、さつまいも、油、玄米、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮缶詰、ちくわ、カットチーズ4mm角	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、マッシュルーム缶、干しぶどう、にんにく	ケチャップ、コンソメ、酢、食塩、しょうゆ、こしょう	クッキー 牛乳100 ☆さつまいもチップ 牛乳130 エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 23.6 g カルシウム 254 mg
05 (火)	ご飯 麦茶 ビーンズカレー きゅうりの華風サラダ 梨	米、じゃがいも、しらたき、片栗粉、黒砂糖、砂糖、玄米、油、ごま油	牛乳、大豆水煮缶詰、豚こま、きな粉、ハム、チーズ、生クリーム	なし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし	カレーウ、しょうゆ、酢、食塩	チーズ 牛乳100 ☆黒糖きな粉クリームサンド 牛乳130 エネルギー 609 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.8 g カルシウム 231 mg
06 (水)	ご飯 麦茶 鶏肉のパーベキューソース 野菜のゴマ和え みそ汁(なめこ・もやし)	米、小麦粉、砂糖、油、玄米	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ(赤)、卵、白ごま	もやし、こまつな、キャベツ、たまねぎ、なめこ、パイン缶、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩	ウエハース 牛乳100 ☆抹茶蒸しパン 牛乳130 エネルギー 544 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 14.2 g カルシウム 263 mg
07 (木)	コンソメライス 麦茶 ホワイトシーグラタン 人参のカーミーサラダ スープ(わかめ・玉ねぎ)	米、蒸し中華麺、マカロニ、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、冷凍かにフレーク、とろけるチーズ、むきえびし、豚こま、ヨーグルト(無糖)、バター	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、もやし、マッシュルーム、キャベツ、干しぶどう、カットわかめ、パセリ	中濃ソース、酒、ケチャップ、鶏がら、食塩、しょうゆ、酢、コンソメ、パセリ粉、こしょう	みかん缶 牛乳100 ☆焼きそば 牛乳130 エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 284 mg
08 (金)	ご飯 麦茶 マングロのケチャップ和え 春雨サラダ みそ汁(チンゲン菜・たまねぎ・さつまいも)	米、さつまいも、はるさめ、砂糖、玄米、片栗粉、油、小麦粉、ごま油	牛乳、まぐろ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	りんご天然果汁、たまねぎ、チンゲンサイ、黄桃缶、にんじん、きゅうり、イナアガー、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、中濃ソース、食塩	クラッカー 牛乳100 ☆リンゴゼリー 牛乳130 エネルギー 525 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 12.9 g カルシウム 201 mg
09 (土)	カレーピラフ マカロニサラダ 野菜ジュース100	米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	ウインナー	野菜ジュース、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、ピーマン	酢、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、酒、食塩、カレー粉、こしょう	せんべい 牛乳100 ドーナツ 麦茶 エネルギー 419 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 13.1 g カルシウム 43 mg
11 (月)	ご飯 麦茶 マーボー豆腐 大根のサラダ コーンスープ	米、強力粉、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、玄米	牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、ピーマン、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩、ドライイースト、中華だしの素、パセリ粉、こしょう	ボーロ 牛乳100 ☆ツナパン 牛乳130 エネルギー 602 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.6 g カルシウム 239 mg
12 (火)	栗おこわ 麦茶 くいしん坊くまお君ハンバーグ ブロッコリーの和風サラダ すまし汁(おふ・わかめ)	米、もち米、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、焼ふ、砂糖、油、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ゆでくろり、ツナ油漬缶、スライスチーズ、卵、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、ホールコーン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、みりん、食塩、本みりん、こしょう	クッキー 牛乳100 ♪おたのしみ♪ 牛乳130 エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 25.3 g カルシウム 242 mg
13 (水)	ご飯 麦茶 煮魚 ひじき炒り煮 豚汁	米、小麦粉、砂糖、つきこんにやく、玄米、油、ごま油	牛乳、かれい、押し豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、豚こま、さつまいも	にんじん、だいこん、万能ねぎ、ごぼう、しょうが、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、ほんだし	クラッカー 牛乳100 ☆紅茶のボールクッキー 牛乳130 エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.3 g カルシウム 236 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536Kcal 蛋白質 20.4g 脂質 17.2g カルシウム 213mg 鉄分 2mg  
エネルギー 476Kcal 蛋白質 18.8g 脂質 17.4g カルシウム 273mg 鉄分 1mg



2023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		
14 (木)	ご飯 麦茶 鶏の塩麹マヨネーズ焼き もやしのナムル みそ汁(たまねぎ・しめじ)	ゆで中華めん、米、マヨネーズ、片栗粉、玄米、ごま油、油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、なると、ハム、白ごま	もやし、たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、ホールコーン、ねぎ、にんにく、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏がら、食塩、酢、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆冷やしラーメン(山形) 牛乳130 ♪郷土料理♪	エネルギー 550 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 206 mg
15 (金)	ご飯 麦茶 豚大根 ちんげん菜の海苔和え すまし汁(豆腐・みずな)	米、食パン(8枚切)、ホットケーキ粉、つきこんにやく、砂糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、バター、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、大豆もやし、チンゲンサイ、にんじん、みずな、ホールコーン、しょうが、焼きのり	しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ 牛乳100 ☆メロンパン風トースト 牛乳130	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 271 mg
16 (土)	ナポリタン 野菜スープ ゼリー 麦茶	スパゲティ、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	こざかなぼんせん、ウインナー	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	ボーロ 牛乳100 ぼんせん クッキー 麦茶	エネルギー 479 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 14.0 g カルシウム 47 mg



## 敬老の日

18 (月)							
19 (火)	ご飯 麦茶 すき焼き風煮物 さつまいものココロサラダ みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、さつまいも、上新粉、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油、玄米	牛乳、焼き豆腐、豚こま、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、カットチーズ4mm角	コーン缶、はくさい、ねぎ、なめこ、にら、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ホールコーン(レトルト)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	クラッカー 牛乳100 ☆コーンチヂミ 牛乳130	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 19.9 g カルシウム 331 mg
20 (水)	ご飯 麦茶 チーズ入りオムレツ 洋風れんこんきんぴら コーンポタージュ	米、つきこんにやく、焼ふ、玄米、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、卵、バター、とろけるチーズ、ベーコン、粉チーズ	クリームコーン缶、れんこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	コーンフレーク 牛乳100 ☆お麩のラスク 牛乳130	エネルギー 568 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 25.2 g カルシウム 289 mg
21 (木)	ご飯 麦茶 さばのカレーソテー 切干大根の炒め煮 みそ汁(えのき・玉ねぎ)	米、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、玄米、油、砂糖、マーガリン	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、かつお節	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、えだまめ(冷凍)、にんにく、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、酒、中濃ソース、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉、ほんだし、こしょう	バナナ 牛乳100 ☆お好みマカロニ 牛乳130	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 20.2 g カルシウム 209 mg
22 (金)	うどん(油揚げ・わかめ) ちくわと大豆のかき揚げ キャベツの昆布和え 麦茶	干しうどん、もち米、小麦粉、油、砂糖、米	牛乳、大豆水煮缶詰、油揚げ、ちくわ、きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、にら、塩こんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、本みりん、しょうゆ	ビスケット 牛乳100 ☆おはぎ 牛乳130	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 260 mg



## 秋分の日



23 (土)							
25 (月)	鶏肉の照り焼き丼 ビーフンとやさいのカレー炒め すまし汁(ふ・たまねぎ) 麦茶	米、ホットケーキ粉、ビーフン、砂糖、玄米、油、ごま油、焼ふ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、バター	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、ピーマン、黒きくらげ、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、コンソメ、食塩、本みりん、カレー粉	ウエハース 牛乳100 ☆キャロットケーキ 牛乳130	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.1 g カルシウム 222 mg
26 (火)	ご飯 麦茶 豚肉のしょうが焼き ひじきとキャベツのサラダ みそ汁(こまつな・厚揚げ)	米、マヨネーズ、玄米、油、砂糖	牛乳、豚こま、生揚げ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン缶、しめじ、ごぼう、ねぎ、ひじき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん、食塩、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆せんべい汁 牛乳130	エネルギー 523 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 18.6 g カルシウム 314 mg
27 (水)	ご飯 麦茶 かぼちゃコロッケ 豆腐サラダ みそ汁(わかめ・なめこ)	米、パン粉、小麦粉、油、玄米、砂糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、押し豆腐、カットチーズ4mm角、冷凍かにフレーク、米みそ(淡色辛みそ)、卵	かぼちゃ1/4カット、バナナ、たまねぎ、キャベツ、黄桃缶、なめこ、りんご、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、酢、食塩、カレー粉、こしょう	チーズ 牛乳100 ☆フルーツヨーグルト 麦茶	エネルギー 439 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 11.0 g カルシウム 187 mg
28 (木)	ポモドーロ(トマトスパゲティ) カボナータ ズッパ・ディ・レグーミ(豆スープ) 麦茶	給食世界一周 世界のごちそう ♪イタリア♪ 	ロールパン、スパゲティ、じゃがいも、油、オリーブ油、砂糖、食パン(8枚切)	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、なす、ズッキーニ、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、にんにく	ケチャップ、酢、酒、ワイン(白)、食塩、コンソメ、こしょう、バジル粉	小魚 牛乳100 ☆マリトッツォ風サンド 牛乳130	エネルギー 630 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 28.5 g カルシウム 265 mg
29 (金)	ご飯 麦茶 つくね焼き 具だくさん納豆和え とろろ昆布汁 ☆十五夜☆ 	米、片栗粉、砂糖、玄米、油、焼ふ	牛乳、鶏ひき肉、納豆、卵、バター、かつお節	かぼちゃ1/4カット、もやし、こまつな、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、ねぎ、とろろこんぶ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、ほんだし	ボーロ 牛乳100 ☆かぼちゃのお月見団子 牛乳130	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 229 mg
30 (土)	あんかけ焼きそば スープ(コーン・枝豆) バナナ 麦茶	ゆで中華めん、片栗粉、ごま油、砂糖	豚肉(ばら)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えだまめ(冷凍)、干しいたけ	鶏がら、みりん、しょうゆ、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう	ウエハース 牛乳100 黒棒 えびせん 麦茶	エネルギー 424 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 60 mg