

9月献立表

令和5年 9月

[未満児]

	1(金)	2(土)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	レーズンヨーグルト ヨーグルト 干しぶどう	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳
	バナナ バナナ	炭酸せんべい 炭酸せんべい	おやついりこ(朝) かえりちりめん	スティック人参 にんじん		スナックパン スナックパン	コーンフレーク コーンフレーク
昼食	麦ご飯 米 米粒麦	皿うどん 即席中華めん はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン 生しいたけ 豚もも なたね油	ひすいチャーハン(昼) 米 水 鶏がらスープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 調合油 根深ねぎ ベーコン 鶏卵 ほうれんそう 食塩 こしょう ごま油	麦ご飯 米 米粒麦 カレイの味噌焼き まがれい 清酒 淡色辛みそ 本みりん 車糖	中華丼 米 米粒麦 はくさい にんじん 生しいたけ しばえび 豚もも うずら卵水煮缶詰 たけのこ水煮 たまねぎ うすくちしょうゆ かたくり粉 食塩 鶏がらスープ にんにくおろし ごま油 オイスターソース しょうが にら	麦ご飯 米 米粒麦 鶏のつくね焼き 鶏ひき肉 たまねぎ 食塩 料理酒 こしょう しょうが パン粉 鶏卵 調合油 混合だし 車糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ かたくり粉	麦ご飯 米 米粒麦 鶏のレモン煮 鶏むね 清酒 食塩 かたくり粉 なたね油 車糖 こいくちしょうゆ 水 レモン
	竹輪の2色揚げ 生竹輪 プレミックス粉 あおのり カレー粉 調合油	和風サラダ キャベツ にんじん りよくともやし カットわかめ スイートコーン ドレッシングタイプ和風調味	中華スープ・ チンゲンサイ 生しいたけ りよくともやし 鶏がらスープ 食塩 こしょう こいくちしょうゆ	竹輪とほうれん草のソテー ほうれんそう スイートコーン 生竹輪 調合油 食塩 こしょう	すまし汁・ おつゆ麩 切りみつば カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし	小松菜のおかか和え こまつな かつお缶詰 粉かつお こいくちしょうゆ	ひじき煮(れんこん) ほしひじき にんじん 油揚げ れんこん さやいんげん こいくちしょうゆ みりん 車糖 清酒
みそ汁・ こまつな ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし	中華スープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま	フルーツヨーグルト昼 りんご バナナ みかん缶詰 干しぶどう 車糖 ヨーグルト	旬のフルーツ ..	中華スープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま	みそ汁・ おつゆ麩 葉ねぎ 甘みそ 混合だし えのきたけ	みそ汁・ じゃがいも たまねぎ 淡色辛みそ 混合だし カットわかめ	
3時	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳
	じゃがバター じゃがいも マーガリン 食塩 パセリ	ビスケット ビスケット キャンデーチーズ キャンデーチーズ	ジャムサンド 食パン いちごジャム	ココナッツクッキー マーガリン 和三盆糖 鶏卵 アーモンド ベーキングパウダー バニラオイル ココナッツパウダー こむぎ	ラスク フランスパン マーガリン グラニュー糖	豆腐団子のきなこかけ 白玉粉 ソフト豆腐 車糖 きな粉 食塩	うさぎの焼き立てチーズパン 強力粉 車糖 食塩 パン酵母 水 鶏卵 普通牛乳 マーガリン 鶏卵 食塩 切れてるチーズ 干しぶどう
成分値	＜一日合計＞ エネルギー : 543 kcal 脂質 : 15.8 g たんぱく質 : 16.0 g 塩分 : 1.3 g カルシウム : 279 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 500 kcal 脂質 : 23.4 g たんぱく質 : 16.5 g 塩分 : 2.8 g カルシウム : 395 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 472 kcal 脂質 : 15.7 g たんぱく質 : 17.8 g 塩分 : 1.3 g カルシウム : 338 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 538 kcal 脂質 : 19.9 g たんぱく質 : 20.9 g 塩分 : 1.5 g カルシウム : 309 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 441 kcal 脂質 : 14.4 g たんぱく質 : 18.9 g 塩分 : 1.5 g カルシウム : 270 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 541 kcal 脂質 : 15.1 g たんぱく質 : 21.2 g 塩分 : 1.4 g カルシウム : 286 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 561 kcal 脂質 : 19.9 g たんぱく質 : 25.3 g 塩分 : 1.8 g カルシウム : 314 mg
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳
	炭酸せんべい 炭酸せんべい	キャンデーチーズ キャンデーチーズ	炭酸せんべい 炭酸せんべい	じゃこ しらす干し	おやつ昆布(朝) おやつこぶ	バナナ バナナ	炭酸せんべい 炭酸せんべい
昼食	ナポリタン マカロニ・スパゲッティ 皮つきウインナー たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 青ピーマン 調合油 食塩 こしょう ケチャップ ウスターソース コンソメ	ロールパン ロールパン ビーフシチュー 牛もも じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム水煮缶詰 ビーフシチュールウ コンソメ スイートワイン	麦ご飯 米 米粒麦 サバの照り焼き まさば こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 しょうが がんと煮 がんと煮 大根 生しいたけ にんじん 車糖 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん さやいんげん	麦ご飯 米 米粒麦 鶏のさっぱり煮 鶏手羽 こいくちしょうゆ 穀物酢 車糖 本みりん しょうが 食塩 こしょう	ツナ入り卵焼き ツナ 米粒麦 まぐろ缶詰 たまねぎ 調合油 食塩 こしょう コンソメ ケチャップ	★ 誕生会 ★ ゆかりごはん 米 米粒麦 うめ 食塩 えびフライ ブラックタイガー 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 調合油 マヨネーズ たまねぎ 鶏卵 パセリ 食塩 こしょう 車糖 レモン	焼肉丼 米 米粒麦 牛もも にんじん キャベツ りよくともやし たまねぎ 青ピーマン タレ こいくちしょうゆ 車糖 にんにくおろし しょうが
	コンソメスープ・ キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ コンソメ	生野菜ツナサラダ レタス きゅうり トマト たまねぎ 胡麻ドレッシング まぐろ缶詰	さつま汁 さつまいも 板こんにやく 油揚げ たまねぎ 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし	マセドアンサラダ じゃがいも きゅうり にんじん ロースハム プロセスチーズ マヨネーズ	筑前煮 鶏もも ごぼう にんじん れんこん たけのこ水煮 生しいたけ さやいんげん 板こんにやく こいくちしょうゆ 本みりん	なめこ汁 なめこ ソフト豆腐 切りみつば 淡色辛みそ 混合だし	キャベツと胡瓜の酢の物 キャベツ にんじん きゅうり 穀物酢 食塩 車糖 すまし汁・ おつゆ麩 切りみつば カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 焼き抜きかまぼこ
カップゼリー ゼリー	みかんヨーグルト みかん缶詰 ヨーグルト	さつま汁 さつまいも 板こんにやく 油揚げ たまねぎ 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし	旬のフルーツ ..	なめこ汁 なめこ ソフト豆腐 切りみつば 淡色辛みそ 混合だし	なめこ汁 なめこ ソフト豆腐 切りみつば 淡色辛みそ 混合だし	キャベツと胡瓜の酢の物 キャベツ にんじん きゅうり 穀物酢 食塩 車糖 すまし汁・ おつゆ麩 切りみつば カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 焼き抜きかまぼこ	みそ汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし
3時	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳
	パームクーヘン パームクーヘン キャンデーチーズ キャンデーチーズ	おにぎり(昆布)おやつ 米 昆布つくだ煮 ごま 食塩 こいくちしょうゆ	ドーナツ マーガリン グラニュー糖 鶏卵 こむぎ ベーキングパウダー なたね油 水 バニラオイル グラニュー糖	焼き芋 さつまいも キャンデーチーズ キャンデーチーズ	じゃこトースト 食パン しらす干し マヨネーズ あおのり ごま	カップケーキ 薄力粉 車糖 マーガリン ベーキングパウダー 鶏卵 アーモンド	ビスコ ビスコ キャンデーチーズ キャンデーチーズ
成分値	＜一日合計＞ エネルギー : 467 kcal 脂質 : 18.0 g たんぱく質 : 16.9 g 塩分 : 1.1 g カルシウム : 299 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 447 kcal 脂質 : 16.1 g たんぱく質 : 19.7 g 塩分 : 1.1 g カルシウム : 293 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 566 kcal 脂質 : 20.7 g たんぱく質 : 22.0 g 塩分 : 1.4 g カルシウム : 316 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 520 kcal 脂質 : 21.4 g たんぱく質 : 22.9 g 塩分 : 1.6 g カルシウム : 375 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 564 kcal 脂質 : 25.8 g たんぱく質 : 26.0 g 塩分 : 2.6 g カルシウム : 338 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 680 kcal 脂質 : 30.8 g たんぱく質 : 22.6 g 塩分 : 1.9 g カルシウム : 296 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 532 kcal 脂質 : 19.4 g たんぱく質 : 19.5 g 塩分 : 1.1 g カルシウム : 321 mg

\*都合により献立を変更することがあります。

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	25(月)
9時		牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳 普通牛乳 スティック人参 にんじん	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 スナックパン スナックパン		牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク
	★ 祝 日 ★	カレーライス 米 米粒麦 牛もも 調合油 たまねぎ じゃがいも にんじん グリーンピース カレールーウ マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう にんにくおろし コンソメ キャベツとハムのサラダ キャベツ きゅうり ロースハム フレンチドレッシング スイートコーン 桃のヨーグルト もも缶詰 ヨーグルト	麦ご飯 米 米粒麦 鮭のマヨネーズ焼き しろさけ 食塩 こしょう マヨネーズ 本みりん パセリ 高野豆腐のふわふわ煮 高野豆腐 乾しいたけ 鶏卵 根みつば 混合だし 本みりん こいくちしょうゆ にんじん 清酒 みそ汁・ 西洋かぼちゃ たまねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし 葉ねぎ 旬のフルーツ ..	タンメン 中華めん 食塩 こいくちしょうゆ 清酒 ごま油 にんじん 豚もも 生しいたけ キャベツ りょくとうもやし にら 鶏がらスープ ナムル ほうれんそう にんじん りょくとうもやし うすくちしょうゆ 食塩 ごま油 バインヨーグルト バインアップル缶詰 ヨーグルト	麦ご飯 米 米粒麦 鶏天 鶏むね ブレミックス粉 しょうが うすくちしょうゆ 清酒 なたね油 大根の甘酢和え 大根 にんじん 刻み昆布 穀物酢 車糖 食塩 みそ汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし	★ 祝 日 ★	フランスパン フランスパン . . ひき肉のトマトグラタン あいびき マカロニ たまねぎ にんにくおろし トマト缶詰 普通牛乳 ホワイトソース ピザチーズ 調合油 コンソメ パセリ ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 胡麻ドレッシング スイートコーン 旬のフルーツ ..
昼食		牛乳おやつ 普通牛乳 蒸しパン(りんご) こむぎ ベーキングパウダー 車糖 水 なたね油 りんごジャム	牛乳おやつ 普通牛乳 お好み焼き(おやつ) キャベツ 葉ねぎ 鶏卵 ながいも 豚ばら お好みソース 薄力粉 さくらえび あおのり 天かす	麦茶 麦茶 おにぎり(かつお)おやつ 米 花かつお きずのり 食塩 こいくちしょうゆ おやつこんぶ おやつこぶ	牛乳おやつ 普通牛乳 さつま芋のオレンジ煮 さつま芋 オレンジ飲料 車糖 マーガリン . .		牛乳おやつ 普通牛乳 ゴマと小魚の甘がらめ かえりちりめん 車糖 こいくちしょうゆ 水 ごま キャンデーチーズ キャンデーチーズ
	成分値	<一日合計> エネルギー : 0 kcal 脂 質 : 0.0 g たんぱく質 : 0.0 g 塩 分 : 0.0 g カルシウム : 0 mg	<一日合計> エネルギー : 649 kcal 脂 質 : 25.0 g たんぱく質 : 21.3 g 塩 分 : 1.9 g カルシウム : 396 mg	<一日合計> エネルギー : 567 kcal 脂 質 : 22.4 g たんぱく質 : 27.7 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 355 mg	<一日合計> エネルギー : 412 kcal 脂 質 : 9.1 g たんぱく質 : 17.2 g 塩 分 : 2.0 g カルシウム : 231 mg	<一日合計> エネルギー : 543 kcal 脂 質 : 15.1 g たんぱく質 : 21.3 g 塩 分 : 1.3 g カルシウム : 299 mg	<一日合計> エネルギー : 0 kcal 脂 質 : 0.0 g たんぱく質 : 0.0 g 塩 分 : 0.0 g カルシウム : 0 mg
	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)		
9時	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 おやつ昆布(朝) おやつこぶ	牛乳 普通牛乳 じゃこ しらす干し	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい		
	麦ご飯 米 米粒麦 月見バーグ あいびき たまねぎ パン粉 鶏卵 普通牛乳 鶏卵 デミグラスソース スイートワイン ほうれん草と白菜のポソ酢和え ほうれんそう はくさい えのきたけ ゆずポン みそ汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし	麦ご飯 米 米粒麦 鶏の塩こうじ焼き 鶏もも 塩麴 スパゲッティサラダ マカロニ・スパゲッティ たまねぎ きゅうり スイートコーン にんじん マヨネーズ かき玉汁・ 鶏卵 ほうれんそう 焼き抜きかまぼこ こいくちしょうゆ 食塩 かたくり粉 混合だし	炊き込みご飯 米 鶏もも にんじん ごぼう 油揚げ ぶなしめじ たけのこ水煮 うすくちしょうゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 食塩 ししゃものふわふわ揚げ (未満児は白身魚を調理) ししゃも 薄力粉 ベーキングパウダー 水 調合油 マヨネーズ ケチャップ キャベツと胡瓜とわかめの酢の物 キャベツ きゅうり カットわかめ 穀物酢 食塩 車糖 すまし汁・ ソフト豆腐 えのきたけ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 葉ねぎ	麦ご飯 米 米粒麦 おでん 大根 板こんにやく 煮込み竹輪 厚揚げ 混合だし みりん風調味料 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ごぼ天 うずら卵水煮缶詰 牛すじ にんじん いんげんの胡麻和え・ さやいんげん ごま にんじん こいくちしょうゆ 車糖 ぶなしめじ 旬のフルーツ ..	えびピラフ 米 しばえび たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム水煮缶詰 調合油 食塩 こしょう コンソメ 中華スープ・ チンゲンサイ 生しいたけ りょくとうもやし 鶏がらスープ 食塩 こしょう こいくちしょうゆ カップゼリー ゼリー		
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 麩のラスク おつゆ麩 マーガリン 車糖	麦茶 麦茶 フルーツヨーグルト もも缶詰 バナナ みかん缶詰 車糖 ヨーグルト コーンフレーク	牛乳おやつ 普通牛乳 みかんゼリー みかん飲料 寒天 車糖 みかん缶詰 ビスケット ビスケット	牛乳おやつ 普通牛乳 ポップコーン とうもろこし 調合油 食塩 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 せんべい しょうゆせんべい キャンデーチーズ キャンデーチーズ		
	成分値	<一日合計> エネルギー : 536 kcal 脂 質 : 25.5 g たんぱく質 : 23.7 g 塩 分 : 1.2 g カルシウム : 368 mg	<一日合計> エネルギー : 489 kcal 脂 質 : 18.2 g たんぱく質 : 21.6 g 塩 分 : 1.1 g カルシウム : 210 mg	<一日合計> エネルギー : 535 kcal 脂 質 : 20.4 g たんぱく質 : 20.2 g 塩 分 : 2.3 g カルシウム : 388 mg	<一日合計> エネルギー : 474 kcal 脂 質 : 17.0 g たんぱく質 : 23.1 g 塩 分 : 1.3 g カルシウム : 412 mg	<一日合計> エネルギー : 441 kcal 脂 質 : 10.9 g たんぱく質 : 15.3 g 塩 分 : 1.0 g カルシウム : 296 mg	

\*都合により献立を変更することがあります。