

2022年9月



# 献立表

●印は、幼稚園部の給食日です。

※丼・カレーの日は、スプーンの用意をお願いします。丼・カレーの日は、汁物がない場合もありますので、献立を確認してください。

日	曜	昼食献立名	幼稚園部 給食	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			9時おやつ
					血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	ごはん きんぴらごぼう 魚の焼きおろし煮 みそ汁 小松菜とキャベツの磯あえ		菜飯おにぎり チーズ	魚、木綿豆腐、麦みそ、しらす干し	米、じゃがいも、砂糖、油、なたね油	こまつな、たまねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん、キャベツ、生わかめ、ピーマン、切り干しだいこん、焼きのり	果物
2	金	カレーライス 野菜の和え物	●	お麩ラスク おやついりこ	鶏もも肉、バター、いりこ	米、じゃがいも、焼ふ、砂糖、油	たまねぎ、キャベツ、にんじん	バジタフルスティック
3	土	麻婆丼 牛乳スープ 切干し大根サラダ 果物		幼児用菓子	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖、油、なたね油	たまねぎ、りんご、人参、ほうれんそう、えのきたけ、きゅうり、小松菜、コーン、切り干し大根、干しいたけ	米ソフトせんべい
5	月	ひじきごはん マセドアンサラダ 鶏のから揚げ みそ汁 にんじんしりしり	●	五平もち チーズ	鶏もも肉、麦みそ、油揚げ、ツナ水煮缶、チーズ、凍り豆腐	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま、なたね油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、生わかめ、きゅうり、ひじき、しょうが	星せんべい
6	火	ごはん みかんゼリー 肉じゃが 牛乳みそ汁 きゅうりとツナの酢の物		ごまクッキー おやついりこ	牛乳、豚肉、バター、ツナ水煮缶、麦みそ、脱脂粉乳、いりこ	米、じゃがいも、小麦粉、しらたき、砂糖、すりごま、油	きゅうり、たまねぎ、みかん濃縮果汁、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、こまつな、粉かてん	全粒粉ビスケット
7	水	ごはん はるさめサラダ 魚の甘酢あん すまし汁 ペイクドじゃが	●	きなこおにぎり おやついりこ	魚、木綿豆腐、ツナ水煮缶、いりこ、きな粉	米、じゃがいも、なたね油、はるさめ、砂糖、片栗粉、油	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、こまつな、えのきたけ、ピーマン、あおのり	米ソフトせんべい
8	木	ごはん 大根とあげの煮物 ツナふりかけ さつまいもサラダ 麻婆茄子 みそ汁		キャロットパン	木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、麦みそ、ツナ水煮缶、かつお節	米、強力粉、さつまいも、砂糖、なたね油、片栗粉、マヨネーズ（全卵型）	たまねぎ、にんじん、だいこん、なす、キャベツ、トマト、こまつな、きゅうり、ひじき、しょうが	星せんべい
9	金	ごはん 三色和え コーン焼き 野菜スープ 大豆の五目煮	●	蒸しパン	鶏ひき肉、豆乳、大豆（乾）、凍り豆腐	米、米粉、砂糖、片栗粉、なたね油、板こんにゃく、油、ごま	たまねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ、コーン、ごぼう、にんじん、こまつな、しょうが	バジタフルスティック
10	土	サラダうどん 果物 おにぎり チーズ		幼児用菓子	豚ひき肉、かつお節	ゆであうどん、米、砂糖	バナナ、きゅうり、トマト、コーン	全粒粉ビスケット
12	月	ごはん りんごゼリー じゃが芋と鶏肉のゴマ煮 おくらの梅和え みそ汁	●	おにぎり（ひじき） チーズ	鶏もも肉（皮付き）、麦みそ、油揚げ、凍り豆腐、かつお節	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、すりごま	りんご濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、オクラ、こまつな、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、ひじき、うめ干し、粉かてん	星せんべい
13	火	ごはん マカロニサラダ 南蛮漬け みそ汁 れんこんのきんぴら		ポテトクッキー おやついりこ	魚、脱脂粉乳、麦みそ、バター、いりこ、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、さつまいも、砂糖、なたね油、片栗粉、マヨネーズ、黒ごま	たまねぎ、れんこん、にんじん、ピーマン、きゅうり、キャベツ、こまつな	全粒粉ビスケット
14	水	ごはん にんじんマリネサラダ 魚のフライ 牛乳みそ汁 キャベツソテー	●	マカロニきな粉	魚、牛乳、麦みそ、きな粉	米、マカロニ・スバゲティ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、なたね油	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、こまつな、ピーマン	米ソフトせんべい
15	木	ごはん トマトの胡麻和え 豆腐ハンバーグ 野菜スープ ひじきとじゃが芋の炒り煮		キャベツクラッカー おやついりこ	木綿豆腐、豚ひき肉、いりこ、脱脂粉乳、凍り豆腐、粉チーズ、油揚げ	米、小麦粉、じゃがいも、強力粉、砂糖、なたね油、ごま、マヨネーズ、片栗粉、油	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、こまつな、ごぼう、きゅうり、ひじき	果物
16	金	あんかけ丼 果物 小松菜とキャベツの磯あえ	●	おにぎり（枝豆） チーズ	豚ひき肉、チーズ、しらす干し	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま、なたね油	たまねぎ、バナナ、こまつな、にんじん、キャベツ、えだまめ、ピーマン、焼きのり	バジタフルスティック
17	土	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 ほうれんそうと豆腐のごま和え		幼児用菓子	鶏もも肉（皮付き）、木綿豆腐、麦みそ	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな、ほうれんそう、キャベツ、アジダテ	米ソフトせんべい
20	火	ごはん 大根とツナのあえ物 鶏肉のマーマレード煮 みそ汁 卵の花		チーズ蒸しまんじゅう おやついりこ	鶏もも肉（皮付き）、おから、チーズ、麦みそ、脱脂粉乳、いりこ、ツナ水煮缶	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、なたね油	たまねぎ、きゅうり、だいこん、キャベツ、マーマレード、にんじん、こまつな、ごぼう、コーン、切り干しだいこん	全粒粉ビスケット
21	水	ごはん 小松菜とコーンの和え物 ナゲット みそ汁 大根とあげの煮物	●	きつねおにぎり チーズ	鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、麦みそ、凍り豆腐	米、片栗粉、油、砂糖、ごま	たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、しめじ、エリンギ、生わかめ、コーン、ひじき、しょうが	米ソフトせんべい
22	木	ごはん ワカメ酢の物 豚肉の生姜焼き みそ汁 ペイクドさつまいも		おはぎ	豚肉（もも）、つぶしあん（砂糖添加）、麦みそ、きな粉	米、さつまいも、じゃがいも、もち米、米粉、砂糖、油、片栗粉	たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、生わかめ、こまつな、ピーマン、しょうが、あおのり	星せんべい
24	土	野菜さぼろ丼 スープ はるさめサラダ 果物		幼児用菓子	豚ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、はるさめ、なたね油、砂糖、ごま油	たまねぎ、みかん缶、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン	全粒粉ビスケット
26	月	ごはん コールスローサラダ チキンカツ みそ汁 切干大根と高野豆腐の煮物	●	おさつスコーン おやついりこ	鶏むね肉（皮付）、豆乳、麦みそ、脱脂粉乳、凍り豆腐、いりこ、油揚げ	米、小麦粉、さつまいも、強力粉、なたね油、パン粉、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、こまつな、きゅうり、コーン、切り干しだいこん、干しいたけ	星せんべい
27	火	ハリハリごはん キャベツの和え物 豆腐の五目焼き 野菜スープ じゃがいもきんぴら		子シミ おやついりこ	木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、とろけるチーズ、いりこ、凍り豆腐、かつお節	米、じゃがいも、さつまいも、米粉、小麦粉、片栗粉、砂糖、すりごま、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、きゅうり、にら、コーン、切り干しだいこん、ひじき、しょうが	全粒粉ビスケット
28	水	ごはん かぼちゃのサラダ 魚の磯辺焼き みそ汁 ペンネソテー	●	焼きおにぎり チーズ	魚、木綿豆腐、麦みそ、しらす干し、かつお節	米、ペンネ、米粉、片栗粉、なたね油、マヨネーズ、砂糖、ごま油	たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、こまつな、にんじん、あおのり	米ソフトせんべい
29	木	ごはん 三色和え 魚のオープン焼き みそ汁 炒り豆腐		にんじんもち おやついりこ	魚、木綿豆腐、豆乳、チーズ、麦みそ、凍り豆腐、いりこ、きな粉	米、米粉、じゃがいも、砂糖、なたね油、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、しめじ、エリンギ、生わかめ、こまつな、ごぼう	果物
30	金	麻婆丼 果物 切干し大根サラダ	●	たきこみおにぎり チーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、淡色みそ、油揚げ	米、片栗粉、砂糖、なたね油、ごま油	たまねぎ、バナナ、人参、きゅうり、こまつな、コーン、切り干しだいこん、えのきたけ、干しいたけ	バジタフルスティック
1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）		エネルギー 456kcal		※食材の仕入れなどにより、献立・材料が変更になる場合がありますので、ご了承ください。				
		たんぱく質 17.7g		※活動の中で、公園などの園外で給食（お弁当）を食べる場合があります。				
		脂質 11g		その時は、汁物の代わりにデザート（ゼリーや果物）がつけます。				
		塩分 1.1g		※ナースリーの給食は、家庭での食事の様子に合わせて献立内容が変更になります。				
				まだ食べたことのない食材を家庭で食べてアレルギー症状などの問題ない場合はお知らせください。				