


9月の献立表


日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
1	日						
2	月	あずきごはん あじのごまてりやき きりぼしだいこんのつけなし じゃがいもとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう メロンパン	米、メロンパン、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、ごま(乾)	牛乳、あじ、米みそ、あずき(乾)、油揚げ	なし、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、生わかめ	
3	火	ごはん ヨーグルト とりにくのさいきょうやき ほうれんそうともやしのナムル はんぺんときょうなすまじる	ぎゅうにゅう かぼちゃの カップケーキ	米、三温糖、油、ごま油、ごま(乾)	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、はんぺん、バター、米みそ、しらす干し	ほうれんそう、もやし、えのきだけ、きょうな、かぼちゃ、にんじん	
4	水	サラダずし さばのしおやき キャベツとトマトのサラダ ふとこまつなのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう コーンフレーク	米、コーンフレーク、砂糖、三温糖、オリーブ油、小町麩、ごま(乾)	牛乳、さば、ハム、米みそ、ツナ油漬缶、ちくわ	キャベツ、こまつな、トマト、コーン缶、きゅうり、ごぼう、糸こんにゃく	
5	木	ハヤシライス かぼちゃのサラダ ミニフィッシュ たまごスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、食パン、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、卵、豚こま肉、ミニフィッシュ(味付け小魚)・0~2歳児しらす干し)、無塩バター、きな粉	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶、にんじん、しめじ、しいたけ、コーン缶、エリンギ、生わかめ	
6	金	むぎいりなめし あきさけのコーンマヨネーズやき こふきいも なめこじる オレンジ	ジョア ジャージャーめん	米、じゃがいも、生中華めん、マヨネーズ、押麦、小麦粉、油、ごま油	さけ、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、粉チーズ	オレンジ、ねぎ、万能ねぎ、クリームコーン缶、なめこ、にら、にんにく、しょうが	
7	土	さんしょくどん にんじんしりしり かぼちゃとあぶらあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ブルーベリー ジャムサンド	米、食パン、三温糖、ごま油、ごま(乾)、油	牛乳、豚ひき肉、卵、淡色みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	バナナ、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ブルーベリージャム	
8	日						
9	月	タコライス ごぼうとコーンのサラダ とうがんともぞくのスープ なし	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	さつまいも、米、マヨネーズ、片栗粉、油、三温糖、すりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ベーコン	なし、とうがん、ごぼう、トマト、たまねぎ、コーン缶、にんじん、おきなわもぞく、キャベツ	
10	火	とうにゅうパン(天然酵母パン) しろみさかなのフライ ラタトウイユ コーンクリームシチュー ゼリー	むぎちゃ ごへいもち	豆乳パン(天然酵母パン)・(0~1歳児・食パン)、米、パン粉、小麦粉、三温糖、油	牛乳、バサ、ウインナー、卵、米みそ、バター	たまねぎ、クリームコーン缶、なす、ズッキー、ホールトマト缶、コーン缶、ブロッコリー、赤ピーマン	
11	水	ざっこくまいごはん オレンジ ようふうあつやきたまご プロッコリーのちゅうかふうサラダ だいこんとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう こうちやのケーキ	米、小麦粉、三温糖、砂糖、油、雑穀米、すりごま、ごま油	牛乳、卵、生揚げ、米みそ、かにかまぼこ、鶏ひき肉、バター	オレンジ、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、干しいたけ	
12	木	ごはん いわしだんごのトマトにこみ ほうれんそうとコーンのサラダ かぼちゃのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう やきドーナツ (天然酵母パン)	米、焼きドーナツ、三温糖、油、片栗粉	牛乳、いわしすり身、米みそ、油揚げ、ハム	バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、ホールトマト缶、コーン缶、きゅうり、糸こんにゃく	
13	金	バターライス かじきのおこのみやきふう もやしときゅうりのこんぶあえ やさいスープ ヨーグルト	むぎちゃ りんごのコンポート せんべい	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、すりごま(白)	ヨーグルト、かじき、ベーコン、バター、かつお節	りんご、もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、塩昆布、あおのり	
14	土	ひじきチャーハン ゆでやさいのオーロラソース たまごとチンゲンサイのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、卵、スライスチーズ、ハム、バター	バナナ、ブロッコリー、チンゲンサイ、カリフラワー、にんじん、しいたけ、ピーマン、ひじき	
15	日						
16	月	敬老の日					

表記→※行事・季節献立

* 行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
17	火	ごはん ヨーグルト とりにくのさいきょうやき ほうれんそうともやしのナムル はんぺんときょうなすまじる	むぎちゃ ※あつきみ うさぎおにぎり	米、三温糖、油、ごま油、ごま(乾)	ヨーグルト、鶏もも肉、うずら卵水煮、はんぺん、米みそ、しらす干し	ほうれんそう、もやし、えのきだけ、きょうな、にんじん	
18	水	サラダずし さばのしおやき キャベツとトマトのサラダ ふとこまつなのみそしる ゼリー	ジョア ジャージャーめん	米、生中華めん、砂糖、三温糖、オリーブ油、小町麩、ごま油、ごま(乾)	さば、豚ひき肉、ハム、米みそ、ツナ油漬缶、ちくわ	キャベツ、こまつな、トマト、コーン缶、きゅうり、ごぼう、ねぎ、糸こんにゃく、にら、にんにく、しょうが	
19	木	ハヤシライス かぼちゃのサラダ ミニフィッシュ たまごスープ バナナ	ぎゅうにゅう ※きなこおはぎ （お彼岸）	米、もち米、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、卵、豚こま肉、ミニフィッシュ（味付け小魚）・（0～2歳児しらす干し）、きな粉	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶、にんじん、しめじ、しいたけ、コーン缶、エリンギ、生わかめ	
20	金	むぎいりなめし あきさけのコーンマヨネーズやき こふきいも なめこじる オレンジ	ぎゅうにゅう コーンフレーク	米、じゃがいも、コーンフレーク、マヨネーズ、押麦、小麦粉、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ、粉チーズ	オレンジ、万能ねぎ、クリームコーン缶、なめこ	
21	土	さんしょくどん にんじんしりしり かぼちゃとあぶらあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ブルーベリー ジャムサンド	米、食パン、三温糖、ごま油、ごま、油	牛乳、豚ひき肉、卵、淡色みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	バナナ、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ブルーベリー ジャム	
22	日	秋分の日					
23	月	振替休日					
24	火	チャンポンうどん しんじゅむし ミニフィッシュ ゼリー	むぎちゃ ごへいもち	ゆでうどん、米、もち米、片栗粉、三温糖、ごま油、油	豚ひき肉、豆乳、豚こま肉、なると、木綿豆腐、ミニフィッシュ（味付け小魚）・（0～2歳児しらす干し）、米みそ	もやし、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ（水煮）、干しいたけ、しょうが	
25	水	ざっこくまいごはん オレンジ ようふうあつやきたまご ブロックリーのちゅうかふうサラダ だいこんとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう こうちゃんのケーキ	米、小麦粉、三温糖、砂糖、油、雑穀米、すりごま、ごま油	牛乳、卵、生揚げ、米みそ、かにかまぼこ、鶏ひき肉、バター	オレンジ、だいこん、ブロックリー、たまねぎ、にんじん、干しいたけ	
26	木	ごはん いわしだんごのトマトにこみ ほうれんそうとコーンのサラダ かぼちゃのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう やきドーナツ (天然酵母パン)	米、焼きドーナツ、三温糖、油、片栗粉	牛乳、いわしすり身、米みそ、油揚げ、ハム	バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、ホールトマト缶、コーン缶、きゅうり、糸こんにゃく	
27	金	バターライス かじきのおこのみやきふう もやしときゅうりのこんぶあえ やさいスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	さつまいも、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、すりごま（白）	牛乳、ヨーグルト、かじき、ベーコン、バター、かつお節	もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、塩昆布、あおのり	
28	土	親子フェスティバル					
29	日						
30	月	※くりごはん あじのてりやき みそやさいいため オレンジ とうふとシメジのすまじる	ぎゅうにゅう あおのり じゃこトースト	米、食パン、くりの甘露煮、マヨネーズ、三温糖、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、あじ、木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、米みそ、粉チーズ	オレンジ、かぼちゃ、キャベツ、もやし、しめじ、にんじん、ねぎ、生わかめ、ピーマン、あおのり、しょうが	

1か月(おやつ含む)平均栄養量
(表記:幼児/3歳未満児)

エネルギー 567/394 kcal

鉄 2.4/1.6 mg

たんぱく質 22.0/15.2 g

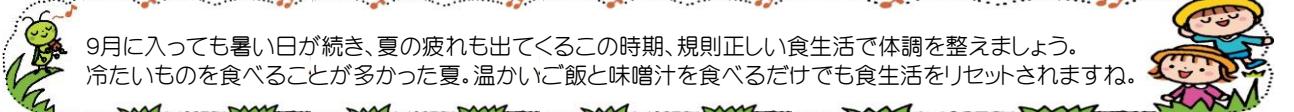
カルシウム 225/147 mg

脂 質 16.9/11.8 g

ビタミンC 36/25 mg

塩 分 2.2/1.6 g

食物繊維 4.8/3.4 g



9月に入ても暑い日が続き、夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。

冷たいものを食べることが多かった夏。温かいご飯と味噌汁を食べるだけでも食生活をリセットされますね。