

2024年



9月献立表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
2月	ご飯 かλείの磯辺やき ひじきとちくわの煮物 みそ汁（麩・白菜）	牛乳、／米、／かλεί、小麦粉、食塩、あおのり、サラダ油、／ひじき、ちくわ、にんじん、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／焼ふ、はくさい、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、重曹、ココア、砂糖、バター、牛乳、	◎牛乳 牛乳 ココアスコーン	476(420) 23.4(19.2) 12.0(12.5) 3.4(2.7)
3火	ご飯 タンドリーチキン 和風ポテトサラダ みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）	牛乳、／米、／とり肉、食塩、しょうゆ、ニンニク、カレー粉、ヨーグルト、／じゃがいも、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、和風だし、しょうゆ、食塩、／かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ、食塩、きなこと、砂糖、	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	475(427) 25.7(23.1) 14.2(14.3) 7.0(5.6)
4水	（0～4歳児） ご飯 豚肉の香味炒め チンゲン菜の磯あえ みそ汁（かぶ・かぶの葉）	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／かぶ、かぶ葉、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎牛乳 牛乳	415(376) 25.0(22.5) 14.2(14.0) 2.5(2.0)
5木	バーベキュー（5歳児） 焼きおにぎり（醤油味） ツナ味噌焼きおにぎり ソーセージ、かぼちゃ、とうもろこし ブロッコリー、りんご、マシュマロ	米、かつお節、しょうゆ、白いりごま、／米、ツナ、米みそ、しょうゆ、みりん風調味料、食塩、にんにく、／ウインナー／とうもろこし、食塩、／ブロッコリー、マヨネーズ、／かぼちゃ、／りんご、／マシュマロ、	ポップコーン（塩）	631.1 16.4 20.5 1.7
6金	ご飯 マーボー豆腐 キャベツのじゃこあえ 中華スープ（大根・にら）	牛乳、／米、／木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干ししいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、中華だし、／キャベツ、もやし、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／だいこん、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／食パン、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 シュガートースト	511(456) 21.0(19.4) 19.0(18.0) 4.1(3.2)
7土	わかめご飯 ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ 4歳児以外：みそ汁（里芋・わかめ） 4歳児：りんご	牛乳、／米、炊き込みわかめ、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／さといも、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／りんご、／麦茶、／オレンジジュース、水、みかん、アガー、砂糖、	◎牛乳 麦茶 オレンジシャーベット	510(465) 21.8(20.6) 13.3(14.4) 4.2(3.3)
9月	鶏肉の塩焼き丼 ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁（玉ねぎ・小松菜）	牛乳、／米、とりも小間、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、さきのみり、／ほうれんそう、にんじん、コーン、しょうゆ、砂糖、中華だし、／たまねぎ、こまつな、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、	◎牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	495(456) 21.9(20.7) 13.2(14.3) 3.9(3.1)
10火	ご飯 生揚げのみそ炒め きゅうりの塩こんぶ和え すまし汁（鶏肉・小松菜）	牛乳、／米、／ぶた肉、生揚げ、たまねぎ、ピーマン、干ししいたけ、ごま油、米みそ、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／とりも小間、こまつな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／ゆでうどん、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、和風だし、	◎牛乳 麦茶 おやつ焼きうどん	505(462) 20.4(19.4) 25.1(23.8) 3.4(2.7)
11水	食パン・りんごジャム 鶏肉のバーベキューソース焼き 粉ふき芋 コンソメスープ	牛乳、／食パン、りんごジャム、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／じゃがいも、パセリ粉、食塩、／ウインナー、キャベツ、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、ぶた肉、米みそ、みりん風調味料、砂糖、酒、	◎牛乳 麦茶 肉味噌おにぎり	450(412) 22.9(20.1) 10.3(11.6) 8.2(6.6)
12木	ご飯 さばの塩焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁（豆腐・わかめ）	牛乳、／米、／さば、食塩、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／絹ごし豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／豆乳、砂糖、アガー、ココア、	◎牛乳 麦茶 ココア豆乳かん	414(369) 20.2(17.3) 13.5(12.8) 2.8(2.2)
13金	焼き肉丼 ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁（里芋・チンゲン菜）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、赤ピーマン、食塩、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、黒砂糖、おろしにんにく、ごま油、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／さといも、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、	◎牛乳 牛乳 クッキー	752(631) 24.5(21.8) 38.8(34.0) 4.2(3.3)
14土	マーボー春雨丼 かぼちゃの甘煮 すまし汁（鶏肉・水菜）	牛乳、／米、ぶた肉、おろしにんにく、はるさめ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、米みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／とりも小間、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／米、さけ、	◎牛乳 麦茶 鮭おにぎり	619(555) 28.3(25.8) 20.0(19.8) 3.7(2.9)
16月	祝日＜敬老の日＞			

2024年



9 月 献 立 表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 火	タコライス ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、サラダ油、コンソメ、食塩、ケチャップ、ウスターソース、レタス、トマト、ダイスチーズ、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／もやし、えのきたけ、コンソメ、食塩、／牛乳、／白玉粉、上新粉、きなこと、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 きなこと団子	499(447) 21.4(19.7) 13.7(14.0) 4.0(3.1)
18 水	ご飯 さばのみそ煮風焼き 小松菜の中華和え すまし汁（とろろ昆布・ねぎ）	牛乳、／米、／さば、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、／こまつな、にんじん、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、中華だし、／とろろこんぶ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／さつまいも、砂糖、豆乳、	◎ 牛乳 牛乳 スイートポテト	514(439) 21.5(17.7) 15.7(13.9) 3.8(3.1)
19 木	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 春雨サラダ みそ汁（大根・しめじ）	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／だいこん、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎ 牛乳 麦茶 おやつチヂミ	432(406) 22.4(21.1) 6.9(9.3) 3.0(2.4)
20 金	カレーライス やみつきキャベツ風サラダ いちごヨーグルト	牛乳、／米、ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレールウ、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／ヨーグルト、砂糖、いちごジャム、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、	◎ 牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	691(601) 21.4(19.7) 29.7(26.8) 5.9(4.7)
21 土	豚丼 ほうれん草とツナの和えもの みそ汁（わかめ・お麴）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、酒、しょうゆ、サラダ油、／ほうれん草、ツナ、しょうゆ、砂糖、／カットわかめ、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ゆかり、	◎ 牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	605(544) 19.5(18.8) 27.1(25.5) 3.1(2.5)
23 月	祝日 ＜振替休日＞			
24 火	ご飯 かれの味噌マヨネーズ焼き ブロッコリーのごま酢あえ ワナタンスープ	牛乳、／米、／かれい、米みそ、マヨネーズ、みりん風調味料、砂糖、／ブロッコリー、コーン、白すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、／ワナタンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／りんごジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、コンソメ、	◎ 牛乳 りんごジュース フライドポテト コンソメ	470(437) 19.9(19.2) 11.4(12.9) 8.1(6.5)
25 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根のナムル みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、／かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ピーマン、ぶた肉、ピーマン、にんじん、にら、干しいたけ、サラダ油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ、	◎ 牛乳 麦茶 五目ピーマン	629(563) 19.9(19.1) 32.3(29.6) 4.0(3.2)
26 木	ピラフ 鶏のさっぱり焼き マカロニサラダ（マヨネーズ） さつまいものスープ	牛乳、／米、たまねぎ、コーン、サラダ油、食塩、コンソメ、バター、パセリ、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、／マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、／さつまいも、こまつな、コンソメ、食塩、／牛乳、／食パン、バナナ、いちごジャム、生クリーム、	◎ 牛乳 牛乳 フルーツロール	563(485) 24.9(20.9) 24.5(22.2) 3.3(2.5)
27 金	ジャージャー麺 ほうれん草のお浸し りんご	牛乳、／生中華めん、ぶた肉、にんじん、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、赤みそ、片栗粉、きゅうり、／ほうれん草、もやし、しょうゆ、和風だし、／りんご、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 お麴ラスク	543(483) 24.2(22.0) 18.4(17.8) 8.1(6.5)
28 土	野菜あんかけ丼 さといもの煮物 みそ汁（お麴・たまねぎ）	牛乳、／米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／焼ふ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、塩こんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	550(499) 17.6(17.1) 19.5(19.4) 3.5(2.7)
30 月	ご飯 中華風グリルチキン キャベツの中華風サラダ 中華スープ	牛乳、／米、／とり肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、／キャベツ、にんじん、とり肉、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／チンゲンサイ、しめじ、水、中華だし、食塩、／牛乳、／スパゲティ、たまねぎ、ツナ、ピーマン、ケチャップ、サラダ油、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 おやつ・スパゲティー	566(497) 28.5(25.2) 20.3(19.1) 3.0(2.4)