

9月献立表

2020年



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
1 火	さばのかば焼き丼 小松菜の煮浸し すまし汁	牛乳/米、さば、しょうが、酒、片栗粉、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、きざみのり/こまつな、もやし、にんじん、白すりごま、しょうゆ、砂糖/焼ふ、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/食パン、ツナ、マヨネーズ、パセリ粉	◎ 牛乳 牛乳 ツナサンド	596(504) 27.3(22.4) 23.7(20.9) 2.7(2.1)
2 水	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーの中中華サラダ コンソメスープ	牛乳/米/とり肉、サラダ油、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖/ブロッコリー、にんじん、ほんだし、しょうゆ、砂糖、ごま油/ベーコン、ほうれんそう、水、コンソメ、食塩/牛乳/ビーフン、ぶた肉、赤ピーマン、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 牛乳 五目ビーフン	591(526) 27.8(24.9) 20.3(19.3) 3.2(2.6)
3 木	食パン ひじきバーグ キャベツのサラダ コーンスープ	牛乳/食パン/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ひじき、えのきたけ、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ/キャベツ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩/クリームコーン、たまねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、食塩/牛乳/マカロニ、砂糖、しょうゆ、水、片栗粉	◎ 牛乳 牛乳 マカロニみたらし	554(497) 26.3(23.6) 18.6(17.9) 5.8(4.7)
4 金	冷やしうどん ほうれん草とツナの和え物 オレンジ	牛乳/ゆでうどん、ぶた肉、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、カットわかめ、ねぎ、めんつゆ/ほうれんそう、にんじん、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/オレンジ/牛乳/さつまいも、サラダ油、食塩	◎ 牛乳 牛乳 おさつちつぶ	591(527) 23.0(21.1) 32.2(28.8) 4.8(3.8)
5 土	鶏肉の塩焼き丼 キャベツの塩こんぶ和え みそ汁	牛乳/米、とりも、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり/キャベツ、塩こんぶ、ごま油/油揚げ、こまつな、かつおだし汁、米みそ/麦茶/米、炊き込みわかめ	◎ 牛乳 麦茶 わかめおにぎり	565(518) 22.4(21.2) 14.4(15.3) 3.0(2.4)
7 月	ご飯 中華風グリルチキン 春雨中華サラダ ワントンスープ	牛乳/米/とり肉、おろししょうが、ニンニク、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油/はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油/ワントンの皮、ぶた肉、こまつな、中華スープ、食塩、しょうゆ、ねぎ/牛乳/食パン、マーガリン、砂糖、白いりごま	◎ 牛乳 牛乳 ごまトースト	598(523) 26.0(23.2) 22.1(20.5) 2.1(1.6)
8 火	スパゲティミートソース ブロッコリーときのこのサラダ りんご	牛乳/スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ/ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩/りんご/牛乳/米、とり肉、にんじん、たまねぎ、サラダ油、食塩、コンソメ、バター、パセリ、カレー粉	◎ 牛乳 牛乳 チキンピラフ	624(545) 26.8(23.7) 18.3(17.4) 6.3(4.8)
9 水	ご飯 豚だいこん 小松菜とツナの和え物 すまし汁	牛乳/米/ぶた肉、だいこん、にんじん、こんにゃく、米みそ、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、サラダ油/こまつな、コーン、ツナ、しょうゆ、砂糖、酢/絹ごし豆腐、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/食パン、こしあん、生クリーム	◎ 牛乳 牛乳 小倉サンド	608(540) 21.4(19.7) 23.3(21.7) 4.9(3.9)
10 木	ビビンバ さつまいもの甘煮 中華スープ	牛乳/米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、食塩、白いりごま/さつまいも、砂糖、しょうゆ/たまねぎ、カットわかめ、中華スープ、食塩、しょうゆ/牛乳/白玉粉、上新粉、しょうゆ、砂糖	◎ 牛乳 牛乳 しょうゆ団子	578(515) 22.1(20.3) 16.6(16.3) 3.2(2.6)
11 金	パンプキンカレー パリパリサラダ オレンジ	牛乳/米、ぶた肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレーパウダー/キャベツ、とり肉、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワントンの皮/オレンジ/牛乳/ロールパン、サラダ油、グラニュー糖、きなこ	◎ 牛乳 牛乳 きなこ揚げぱん	588(524) 22.1(20.3) 21.0(19.9) 5.4(4.4)
12 土	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草とえのきのお浸し みそ汁	牛乳/米、とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうが、サラダ油、片栗粉、にんじん、きざみのり/ほうれんそう、えのきたけ、しょうゆ、かつお・こんぶだし汁/油揚げ、こまつな、かつおだし汁、米みそ/麦茶/ももジュース、アガー、砂糖	◎ 牛乳 麦茶 ピーチゼリー	556(506) 23.7(22.1) 16.0(16.6) 4.7(3.7)
14 月	ご飯 さばの塩焼き 切干大根の旨煮 みそ汁	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/こまつな、しめじ、かつおだし汁、米みそ/りんごジュース/じゃがいも、サラダ油、コンソメ	◎ 牛乳 りんごジュース フライドポテト◎コンソメ	564(517) 22.9(21.6) 17.0(17.4) 3.9(3.1)
15 火	菜飯 ささみナゲット チンゲン菜とコーンのナムル わかめスープ	牛乳/米、菜飯/とり肉、水、小麦粉、サラダ油、ケチャップ/チンゲンサイ、コーン、にんじん、しょうゆ、ごま油/カットわかめ、ねぎ、白いりごま、水、中華だし、食塩/牛乳/焼そばめん、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	◎ 牛乳 牛乳 あんかけ焼きそば	578(516) 27.9(24.8) 16.1(15.9) 3.3(2.6)
16 水	味噌そばろ丼 かぼちゃの甘煮 すまし汁	牛乳/米、ぶた肉、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、淡色みそ、みりん風調味料、酒、ごま油/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖/絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/ホットケーキ粉、砂糖、バター、卵、牛乳、ココア	◎ 牛乳 牛乳 ココアマフィン	607(538) 22.6(20.7) 20.7(19.6) 3.9(3.1)

9月献立表

2020年

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 木	冷やしうどん ほうれん草のごま和え 梨	牛乳/ゆでうどん、ぶた肉、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、カットわかめ、ねぎ、めんつゆ/ほうれん草、にんじん、ツナ、コーン、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油/なし/麦茶/米、えだまめ、食塩、ピザ用チーズ/おしゃぶりこんぶ	◎ 牛乳 麦茶 枝豆チーズおにぎり かみかみ昆布	624(562) 21.7(20.7) 26.2(24.7) 4.9(3.9)
18 金	ご飯 肉団子の甘酢がけ ブロッコリーとツナの和え物 すまし汁	牛乳/米/ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、酒、しょうゆ、ひじき、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうが、ごま油、片栗粉/ブロッコリー、にんじん、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、サラダ油/焼ふ、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/食パン、いちごジャム、	◎ 牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	595(526) 26.4(23.6) 21.1(19.9) 3.6(2.8)
19 土	豚味噌丼 里芋のそぼろ煮 すまし汁	牛乳/米、ぶた肉、酒、食塩、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、サラダ油/とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉/カットわかめ、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/麦茶/米、菜飯	◎ 牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	615(557) 17.3(17.0) 18.7(18.7) 3.5(2.8)
21 月	祝日<敬老の日>			
22 火	祝日<秋分の日>			
23 水	ゆかりご飯 ちくわの磯辺揚げ きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁	牛乳/米、ゆかり/ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油/きゅうり、塩こんぶ、食塩、ごま油/絹ごし豆腐、油揚げ、かつお・こんぶだし汁、米みそ/牛乳/さつまいも、食塩	◎ 牛乳 牛乳 蒸し芋	558(499) 20.7(19.1) 14.2(14.3) 3.5(2.7)
24 木	きのこうどん ほうれん草とコーンのマヨ和え りんご	牛乳/ゆでうどん、ぶた肉、しめじ、えのきたけ、なめこ、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん風調味料、片栗粉、水、ほんだし/ほうれん草、コーン、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ/りんご/麦茶/米、ぶた肉、米みそ、みりん風調味料、砂糖、酒/にぼし、ごま油、あおのり	◎ 牛乳 麦茶 肉味噌おにぎり 青のり煮干し	579(527) 20.2(19.4) 20.2(20.0) 6.4(5.0)
25 金	ご飯 肉じゃが ブロッコリーのごま酢和え みそ汁	牛乳/米/とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒/ブロッコリー、にんじん、白いりごま、酢、砂糖、しょうゆ/なめこ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ/牛乳/食パン、牛乳、砂糖、マーガリン	◎ 牛乳 牛乳 パンかりんとう◎プレーン	565(503) 20.9(19.1) 15.8(15.6) 5.0(3.9)
26 土	マーボー春雨丼 大根ときゅうりのサラダ 中華スープ	牛乳/米、ぶた肉、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、淡色みそ、みりん風調味料、酒、ごま油、片栗粉/切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/チンゲンサイ、しめじ、水、中華だし、食塩/麦茶/ぶどうジュース、アガー、砂糖	◎ 牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	549(506) 21.8(20.7) 15.5(16.2) 4.1(3.3)
28 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き おくらとかまぼこの海苔和え すまし汁	牛乳/米/ぶた肉、もやし、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/おくら、かまぼこ、きざみのり、酢、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料/焼ふ、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/マカロニ・スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ	◎ 牛乳 牛乳 おやつミートペンネ	601(533) 23.1(21.0) 24.6(22.7) 4.1(3.3)
29 火	くまさんライス 鶏のから揚げ カリフラワーのサラダ ポトフ	牛乳/米、ウインナー、スライスチーズ、焼のり/とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、ニンニク、片栗粉、サラダ油/カリフラワー、ツナ、コーン、サラダ油、酢、砂糖、食塩/とり肉、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩/牛乳/さつまいも、砂糖、マーガリン、牛乳、生クリーム	◎ 牛乳 牛乳 スイートポテト	590(518) 26.2(23.3) 20.5(19.1) 3.3(2.6)
30 水	けんちんうどん 小松菜のごま和え パイナップル	牛乳/ゆでうどん、とりもも、だいこん、にんじん、さといも、干しいたけ、ねぎ、かつお・こんぶだし汁、米みそ、みりん風調味料/こまつな、にんじん、コーン、白すりごま、しょうゆ、砂糖/パイナップル/牛乳/食パン、マヨネーズ、ピザ用チーズ、パセリ粉	◎ 牛乳 牛乳 マヨトースト	548(480) 22.4(20.2) 23.5(21.7) 5.5(4.1)



※食材の都合により献立が変更する場合があります。
※園で初めて食べる食材がないようにしてください。

