2021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
1 水	ご飯 かじきの竜田揚げ キャベツとミカンのサラダ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳、／米、／かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、サラダ油、／キャベツ、カットわかめ、みかん、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、ごま油、／かぼちゃ、たまねぎ、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	410(386) 18.8(18.2) 8.6(10.7) 3.2(2.5)
2 木	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜のナムル 中華スープ(もやし・オクラ)	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、／チンゲンサイ、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、中華だし、／もやし、おくら、水、しょうゆ、中華スープ、食塩、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、みりん風調味料、	◎ 牛乳 麦茶 おかかおにぎり	534(474) 21.4(19.7) 20.5(19.2) 5.1(4.0)
3 金	ご飯 肉じゃが ブロッコリーのツナ和え みそ汁(小松菜・なめこ)	牛乳、／米、／ぶた肉、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、ツナ、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／こまつな、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、いちごジャム、	◎ 牛乳 牛乳 ジャムトースト	644(562) 23.1(21.0) 21.1(19.9) 9.3(7.4)
4 土	そぼろ丼 キャベツの塩こんぶ和え みそ汁(じゃがいも・万能ねぎ)	牛乳、／米、ぶた肉、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、ニンニク、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、和風だし、酒、／キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／じゃがいも、万能ねぎ、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	436(408) 16.6(16.4) 9.6(11.4) 3.9(3.1)
6 月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ほうれん草と人参の磯和え みそ汁(白菜・油揚げ)	牛乳、／米、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／ほうれんそう、しめじ、にんじん、焼のり、しょうゆ、／はくさい、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ、きなこ、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 マカロニきな粉	472(415) 26.5(22.1) 12.0(12.2) 4.2(3.3)
7 火	ビビンバ さつま芋の甘煮 ワンタンスープ	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、／ワンタンの皮、ぶた肉、万能ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、／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	626(548) 25.4(23.0) 22.8(21.3) 3.5(2.8)
8 水	ご飯 豚肉の香味炒め かぼちゃサラダ 中華スープ(小松菜・しめじ)	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、／かぼちゃ、きゅうり、コーン、酢、サラダ油、しょうゆ、削り節、／こまつな、しめじ、中華スープ、食塩、しょうゆ、／牛乳、／食パン、ケチャップ、たまねぎ、ぶた肉、パセリ粉、ピザ用チーズ、	◎ 牛乳 牛乳 ピザトースト	572(479) 30.6(26.3) 19.6(17.8) 4.2(2.8)
9 木	冷やしきつねうどん 白菜のじゃこ和え なし	牛乳、／ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、水、カットわかめ、めんつゆ、／はくさい、しらす干し、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、／なし、／麦茶、／米、塩こんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	451(400) 16.3(15.6) 7.1(9.2) 3.9(3.1)
10 金	ご飯 肉団子の甘酢がけ 三色ナムル みそ汁(じゃがいも・わかめ)	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、酒、しょうゆ、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうが、ごま油、片栗粉、／ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／じゃがいも、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／オレンジジュース、水、みかん、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 オレンジシャーベット	560(492) 24.5(22.1) 21.9(20.5) 4.5(3.5)
11 土	豚味噌丼 だいこんのそぼろ煮 すまし汁(水菜・麸)	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、だいこん、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉、／水菜、麸、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／米、ゆかり、	◎ 牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	599(539) 17.7(17.4) 21.6(21.1) 3.0(2.4)
13 月	ご飯 鶏つくねの照り焼き 大根ときゅうりの和え物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／かぼちゃ、ねぎ、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、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)	494(455) 19.4(18.6) 11.9(13.3) 8.6(6.9)
14 火	ご飯 回鍋肉 小松菜とツナの和え物 中華スープ(とうふ・万能ねぎ)	牛乳、／米、／ぶた肉、にんじん、キャベツ、ピーマン、サラダ油、米みそ、酒、砂糖、しょうゆ、／こまつな、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／絹ごし豆腐、万能ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、／牛乳、／マカロニ・スパゲティー、ぶた肉、サラダ油、たまねぎ、マッシュルーム、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	548(483) 23.0(20.9) 24.8(22.7) 4.0(3.1)
15 水	ご飯 さばのみそ煮風焼き パリパリサラダ すまし汁(大根・水菜)	牛乳、／米、／さば、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、水、／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、ワンタンの皮、／だいこん、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／ロールパン、サラダ油、きなこ、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 きなこ揚げぱん	554(470) 29.7(24.3) 18.8(16.4) 3.2(2.6)
16 木	ご飯 鶏のカレーから揚げ 春雨サラダ 白菜のスープ	牛乳、／米、／とり肉、おろしにんにく、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油、カレー粉、／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、／ぶた肉、はくさい、ねぎ、水、しょうゆ、中華スープ、食塩、／麦茶、／米、菜飯、さけ、	◎ 牛乳 麦茶 鮭菜飯おにぎり	512(471) 22.7(21.4) 11.8(13.3) 1.6(1.3)

９ 月 献 立 表

2021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 金	なすミートスパゲティ カリフラワーとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳、／スパゲティー、ぶた肉、たまねぎ、なす、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、／カリフラワー、にんじん、ツナ、ブロッコリー、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／じゃがいも、しめじ、ウインナー、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、	◎ 牛乳 麦茶 五平餅	506(466) 19.4(18.8) 15.7(16.4) 6.6(5.3)
18 土	鶏肉の塩焼き丼 キャベツのゆかり和え みそ汁（小松菜・大根）	牛乳、／米、とり肉、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、もやし、ゆかり／こまつな、だいこん、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ぶどうジュース、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	496(439) 22.8(21.1) 16.4(16.8) 2.9(2.3)
20 月	**祝日〈敬老の日〉**			
21 火	うさぎさんカレー 切り干し大根のナムル すまし汁（里芋・万能ねぎ）	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、焼のり、ケチャップ、／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、／さといも、あさつき、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／さつまいも、砂糖、マーガリン、牛乳、	◎ 牛乳 牛乳 スイートポテト	538(479) 15.8(15.3) 18.9(18.1) 8.4(6.7)
22 水	ご飯 たらのケチャップあんかけ ブロッコリーの中華あえ みそ汁（小松菜・なめこ）	牛乳、／米、／たら、酒、片栗粉、サラダ油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、サラダ油、しょうが、ニンニク、水、ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、砂糖、片栗粉、／ブロッコリー、カリフラワー、とり肉、ほんだし、しょうゆ、砂糖、ごま油、白すりごま、／こまつな、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／ヤクルト、／小麦粉、水、卵、ぶた肉、キャベツ、ねぎ、あおのり、ウスターソース、マヨネーズ、	◎ 牛乳 ヤクルト お好み焼き	488(434) 19.6(17.0) 11.5(12.4) 3.7(2.8)
23 木	**祝日〈秋分の日〉**			
24 金	ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ コンソメスープ	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、／マカロニ、ツナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、食塩、／じゃがいも、しめじ、コーン、コンソメ、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	637(557) 26.9(24.0) 25.8(23.6) 3.3(2.6)
25 土	野菜あんかけ丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁（もやし・油揚げ）	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、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／もやし、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、	◎ 牛乳 麦茶 鶏そぼろおにぎり	630(562) 19.6(18.7) 21.6(21.1) 4.0(3.2)
27 月	ご飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（ほうれん草・えのき）	牛乳、／米、／さけ、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、かつおだし汁、／ほうれんそう、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 お麩ラスク	442(387) 24.1(19.5) 13.8(13.6) 2.9(2.3)
28 火	いぬさんライス 照り焼き豆腐ハンバーグ コロコロサラダ コンソメスープ	牛乳、／米、コンソメ、食塩、焼のり、スライスチーズ、ウインナー、／木綿豆腐、ぶた肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、食塩、サラダ油、しょうゆ、砂糖、酒、みりん風調味料、／きゅうり、にんじん、えだまめ、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、レモン果汁、／キャベツ、ブロッコリー、コンソメ、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、バター、牛乳、卵、りんご、生クリーム、	◎ 牛乳 牛乳 アップルケーキ	508(463) 23.6(22.2) 20.3(19.6) 5.0(4.0)
29 水	ご飯 ポークチャップ キャベツの中華サラダ みそ汁（さつまいも・油揚げ）	牛乳、／米、／ぶた肉、しめじ、たまねぎ、酒、食塩、ケチャップ、酢、砂糖、コンソメ、／キャベツ、きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、白いりごま、ごま油、／さつまいも、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、きなこ、砂糖、バター、	◎ 牛乳 牛乳 ラスク（きなこ）	712(617) 25.2(22.7) 32.9(29.4) 3.9(3.1)
30 木	豚汁うどん チンゲン菜とツナの和え物 オレンジ	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、サラダ油、だいこん、にんじん、さといも、ねぎ、かつお・こんぶだし汁、米みそ、みりん風調味料、／チンゲンサイ、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／オレンジ、／麦茶、／米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 高菜チャーハン	496(456) 17.8(17.5) 21.1(20.7) 4.2(3.3)

※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。