



献立表

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 補食	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子を整える			
2	月	《始業式》 オレンジジュース			オレンジジュース	68		
		わかめごはん・たまご焼き・肉じゃが 豆腐のみそ汁・ぶどうゼリー	大豆 たまご 豚肉 油 揚げ 豆腐 みそ せら チン わかめ 寒天	米 しらたき じゃが いも 砂糖	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 ねぎ ぶ どうジュース	360	チョコチップパン 牛乳	142
3	火	ミルクパン・鶏肉のマスタード煮・スティック野菜 ミネストローネ・すいか	鶏肉 ベーコン 生ク リーム	ミルクパン マカロ ニ 油	にんじん プロッコリー ト マト パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム だ いこん きゅうり セロ リー キャベツ すいか	304	蒸しとうもろこし 牛乳	138
4	水	《おやつ》 マカロニきな粉	きな粉	マカロニ 砂糖		55		
		菜めしごはん・ひろす・切り干し大根の煮物 けんちん汁・キャロットゼリー	豆腐 たまご エビ さ つま揚げ 油揚げ ゼラチン 菜飯の素 ひ じき	米 ながいも 砂糖 片 栗粉 じゃがいも こ んにゃく ぎんなん 揚げ油 油	こまつな にんじん さや えんどう しょうが ねぎ 切干しだいこん こぼ う だいこん オレンジ ジュース	341	シリアルバー 牛乳	136
5	木	9月のさかな さんま ごはん・さんまの塩焼き・じゃが芋のシャキシャキ和え あんかけ汁・きな粉もち	さんま きな粉	米 じゃがいも 砂糖 うどん 片栗粉 白玉 もち 油	にんじん 万能ねぎ き ゅうり 玉葱 だいこん 椎 茸 もやし	358	焼きそば 牛乳	124
6	金	豚丼・野菜のお浸し・青菜のスープ・ミルクゼリー	豚肉 削り節 豆腐 セ ラチン 寒天 牛乳	米 砂糖 しらたき 片 栗粉	にんじん さやいんげん こまつな チンゲンツァ イ 玉葱 こぼろ しめじ もやし 椎茸 しょうが ブルーベリージャム	367	五平餅 牛乳	124
9	月	栗きつねごはん・鯖の文化干し・菊菜のお浸し きのこ汁・テラウエア	油揚げ 鯖	米 砂糖 じゃがいも くり 油	チンゲンツァイ ほうれ んそう にんじん 万能 ねぎ きゅうり だいこん 椎茸 えのきたけ しめじ ぶどう	321	ビスケット バナナ 牛乳	175
10	火	ミートソースパグティ・フレンチサラダ 角切り梨ゼリー・牛乳	牛肉 豚肉 セラチン チーズ 牛乳 寒天	スパゲッティ 小麦 粉 砂糖 油	にんじん ビーマントマ ト 玉葱 セロリー キ ャベツ きゅうり レモン なし	400	ゆかりおにぎり 野菜ジュース	171
11	水	《おやつ》 のり塩ポテト	青のり	じゃがいも 油		35		
		大豆梅ごはん・豆腐カツ・わかめサラダ せんべい汁・オレンジゼリー	大豆 豆腐 豚肉 たま ご 鶏肉 セラチン わ かめ	米 小麦粉 パン粉 砂 糖 南部せんべい こ ま 揚げ油 油	ゆかり にんじん こまつ な カット梅 きゅうり れんこん しょうが にん じく しょうが ねぎ うだいこん オレンジ ジュース	394	ピザトースト 牛乳	143
12	木	ごはん・いかの照り焼き・じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁・キウイフルーツ	いか 豚肉 豆腐 ちら しまほこ だし昆 布	米 小麦粉 砂糖 片栗 粉 じゃがいも 油	さやいんげん 糸みつば しょうが しめじ 粉ワ ルツ	308	マシュマロ クラッカーサンド 牛乳	143
13	金	発芽玄米入りごはん・鱈の竜田揚げ・五目豆のサラダ 里芋のみそ汁・月見ようかん	あじ 枝豆 大豆 ひ よこめ みそ 豆腐 あずき 寒天	米 玄米 片栗粉 砂糖 さといも 揚げ油 油 くり	万能ねぎ にんじん だい こん きゅうり だいこん 玉葱 椎茸 えのきたけ しめじ ねぎ	351	アップルケーキ 牛乳	147
17	火	きのこうどん・れんこんのサラダ・レモンゼリー・牛乳	鶏肉 油揚げ かまほ こ セラチン 寒天 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 油 揚げ油 こま	にんじん こまつな こ ぼろ しめじ れんこん きゅうり 玉ねぎ えの きたけ 椎茸 ねぎ なす レモン	364	鶏そぼろおにぎり 野菜ジュース	195
18	水	《おやつ》 メープルサンド		胚芽食パン メー プルシロップ マーガ リン		104		
		ごはん・鯉のオニオンソース・カリカリじゃこサラダ 沢煮椀・柿	かつお 豚肉 じゃこ	米 小麦粉 砂糖 片栗 粉 油 こま	にんじん にんにく しょ うが 玉葱 キャベツ きゅうり こぼろ だい こん 椎茸 ねぎ かき	363	みたらし団子 牛乳	144
19	木	まごわやさしい給食 黒豆ごはん・さつま揚げ・さつま芋のごまサラダ 玉ねぎと卵のみそ汁・抹茶ミルクゼリー	黒豆 たらいわした まご 枝豆 大豆 油揚 げ 豆腐 みそ せら チン 昆布 ひじき 寒天 牛乳	米 砂糖 片栗粉 なが いも さつまいも じゃがいも 揚げ油 油 こま	にんじん こぼろ ねぎ しょうが きゅうり 玉葱	347	シュガートースト 牛乳	154
20	金	カレーライス・にんじんツナサラダ フルーツヨーグルト・牛乳	豚肉 大豆 ツナ 牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも 小麦 粉 油 バター こま	にんじん トマト かほ ちゃ にんにく しょうが 玉葱 りんご なす エリ ンギ れんこん らっき ょう ミックスフルーツ	412	うどん 野菜ジュース	116
24	火	ごはん・厚揚げと大豆の甘辛揚げ・ポテトと豆のサラダ 里汁・ほうじ茶ブラマンジェ	生揚げ 大豆 豆腐 セ ラチン 牛乳 生ク リーム	米 片栗粉 砂糖 じゃ がいも さといも 揚 げ油 こま マヨネー ズ	にんじん しょうが き ゅうり コーン 玉葱 椎 茸 えのきたけ しめじ だいこん ねぎ	397	肉みそ麺 牛乳	165
25	水	《おやつ》 せんべい・ジョア	ジョア	せんべい		109		
		発芽玄米入りごはん・鮭の塩焼焼き・納豆和え 芋団子汁・グレープフルーツゼリー	さけ 納豆 セラチン 寒天	米 塩麹 じゃがいも 片栗粉 砂糖	ほうれんそう にんじん もやし こぼろ 椎茸 だ いこん ねぎ レモンゲ ル ぶどう	339	ハイクドポテト 牛乳	141
26	木	柏型パン・焼きコロケ・押し麦のサラダ 豆乳スープ・巨峰	豚肉 たまご ベー コン 豆乳	柏型パン じゃがい も マッシュポテト 小麦粉 パン粉 麦 砂 糖 マカロニ 油	にんじん 赤ピーマン ゼリ 玉葱 キャベツ きゅうり コーン 巨峰	350	ねぎみそおにぎり 牛乳	151
27	金	ごはん・のりの佃煮・かじきの香味揚げ・ささみのお浸し 大根のみそ汁・アセロラゼリー	かじき 鶏肉 削り節 油揚げ みそ せら チン 焼きのり	米 砂糖 片栗粉 さつ まいも 揚げ油 油	こまつな にんじん しょ うが ねぎ にんにく も やし だいこん アセロ ラジュース	340	パインパン 牛乳	141
30	月	ゆかりごはん・和風ハンバーグ・おなかポテト 和風カレースープ・豆乳プリン	豚肉 牛肉 豆腐 たま ご 削り節 ベーコン セラチン 豆乳 ひじ き 牛乳 青のり 寒天	米 パン粉 砂糖 じゃ がいも 油 バター	ゆかり にんじん チン ゲンツァイ 玉葱 こぼ ろ だいこん ねぎ	383	お好み焼き 牛乳	165

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。 栄養士 大久保博美

9月に入り新学期が始まりました。みなさん夏休みは楽しく過ごされましたか？残暑は残りますが、過ごしやすい気候に移り変わりが始ま
ります。また、夏の疲れが出やすい時期でもあるので体調管理を行い、規則正しい睡眠・食事は引き続き行いましょう。また、気候とともに
季節は秋に移ります。給食で使われる食材もこれから秋の食材がたくさん出てきます。お楽しみに！

