



日	曜	主食	副食	おやつ			材 料 名 (昼食とおやつ)		
				午前	午後	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	火	ご飯	鮭のコーンマヨネーズ焼き コロコロサラダ 青梗菜と厚揚げのみそ汁	クラッカー	豆乳バナナメープル マフィン 牛乳	米、ホットケーキ粉、メープルシ ロップ、マヨネーズ、バター、 油、小麦粉、三温糖	牛乳、さけ、調整豆乳、生揚げ、米み そ、粉チーズ	トマト、チンゲンサイ、きゅうり、バナナ、クリ ムコーン缶、たまねぎ、黄ピーマン、パセリ	
2	水	ご飯	カレー風味から揚げ スパゲティサラダ 茄子と玉ねぎのみそ汁	せんべい	牛乳もち クラッカー 麦茶	米、片栗粉、サラダ用スパゲ ティ、三温糖、マヨドレ、油、小 麦粉	鶏もも、牛乳、米みそ、卵、ハム、きな 粉	玉ねぎ、なす、キャベツ、人参、きゅうり	
3	木	冷やし中華	チキンナゲット 南瓜と鰹元のサラダ	クラッカー	青菜いりこおにぎり 麦茶	ゆで中華めん、米、片栗粉、マヨ ドレ、三温糖、油、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、かにかまぼ こ、牛乳	南瓜、きゅうり、ミニトマト、玉ねぎ、いんげん、 干しぶどう、ごま、焼きのり、わかめ	
4	金	ご飯	チャーシュー豆腐 きゅうりの酢の物 小松菜と麩のすまし汁	せんべい	チーズ蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、三 温糖、油、ごま油、焼酎	牛乳、生揚げ、豚肉、調整豆乳、チ ーズ、米みそ	きゅうり、みかん缶、玉ねぎ、小松菜、たけのこ、 人参、にら、椎茸、わかめ	
5	土	ご飯	ボークカレー キャベツの昆布サラダ バナナヨーグルト	クラッカー	菓子 牛乳	米、じゃがいも、三温糖、油、ご ま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、バナナ、グリーンピース、 塩こんぶ	
7	月	ご飯	高野豆腐のから揚げ モロヘイヤの納豆和え 切り干し大根のみそ汁	せんべい	じゃが芋餅 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、片栗 粉、油、三温糖	牛乳、挽きわり納豆、凍り豆腐、米み そ、油揚げ、かつお節	もやし、モロヘイヤ、人参、玉ねぎ、切干大根、わ かめ	
8	火	ゆかりご飯	豚肉の香味焼き パンパンジー風サラダ 青梗菜と厚揚げのみそ汁	クラッカー	マカロニきな粉 牛乳	米、マカロニ、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ささみ、生揚げ、米み そ、きな粉	キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、人参、きゅうり、 すりごま	
9	水	ご飯	ししゃもフライ きゅうりと大根の中華和え 白菜坦マスーフ	せんべい	チヂミ 牛乳	米、小麦粉、上新粉、パン粉、 油、三温糖、ごま油	牛乳、ししゃも、豚ひき肉、卵、米みそ	白菜、大根、きゅうり、玉ねぎ、にら、小松菜、人 参、ごま	
10	木	肉みそうどん	ひじきサラダ フルーツヨーグルト	クラッカー	おおかチーズおにぎり 牛乳	ゆでうどん、米、三温糖、片栗 粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、米みそ、 ツナ水煮缶、チーズ、かつお節	玉ねぎ、もやし、人参、きゅうり、もも缶、みかん 缶、バナナ、ピーマン、コーン、ひじき、干し椎 茸、すりごま、焼きのり	
11	金	ご飯	鶏肉のカレー風味焼き ミックスローサラダ 五目みそ汁	せんべい	オレンジ風味 フレンチトースト 牛乳	米、食パン、さといも、三温糖、 油、バター	牛乳、鶏もも、卵、米みそ、油揚げ	キャベツ、オレンジ果汁、人参、大根、きゅうり、 ねぎ、ごぼう、コーン	
12	土	三色どんぶり	短冊サラダ 豆腐となめこのみそ汁	クラッカー	菓子 牛乳	米、三温糖、油、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、米み そ、油揚げ	ほうれんそう、大根、人参、しめじ、きゅうり、ね ぎ、焼きのり、わかめ	
14	月	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 中華風コーンスープ	せんべい	クラッカーサンド 牛乳	米、じゃがいも、マヨドレ、片栗 粉、三温糖	牛乳、鶏もも、卵、ハム	クリームコーン缶、マーマレード、ブルーベリー ジャム、いちごジャム、人参、玉ねぎ、きゅうり、 コーン、あさつき、干し椎茸	
15	火	ご飯	鯖の塩焼き 納豆 小松菜の海苔和え 豚汁	クラッカー	コーンマヨピザ 牛乳	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、 マヨドレ、ごま油	牛乳、さば、挽きわり納豆、木綿豆腐、 ツナ水煮缶、豚肉、米みそ、油揚げ、か つお節	小松菜、人参、玉ねぎ、だいこん、コーン、ねぎ、 板こんにゃく、ごぼう、焼きのり	
16	水	ご飯	マーボー豆腐 春雨サラダ わかめスープ	せんべい	チーズ入りホットケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、はるさめ、 三温糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、チ ーズ、米みそ	ねぎ、もやし、きゅうり、みかん缶、玉ねぎ、コ ーン、たけのこ、人参、わかめ	
17	木	ライ麦ロール	カレーコロケ コロコロサラダ ミネストローネ ぶどう	クラッカー	ケーキ 牛乳	じゃがいも、ライ麦ロール、パン 粉、油、小麦粉、マカロニ、三温 糖	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン	ぶどう、玉ねぎ、トマトジュース缶、キャベツ、ト マト、きゅうり、人参、セロリ、黄ピーマン、パセ リ	
18	金	青菜ごはん	揚げ豆腐 蓮根きんぴら 小松菜と油揚げのみそ汁	せんべい	鮭おにぎり 牛乳	米、三温糖、油、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、さけ水 煮、米みそ、油揚げ	蓮根、人参、小松菜、椎茸、さやえんどう、いんげ ん、ごま、焼きのり	
19	土	醤油ラーメン	シャーマンポテト オレンジゼリー	クラッカー	菓子 牛乳	ゆで中華めん、じゃがいも、油	豚肉(肩)、ベーコン、牛乳	もやし、にら、玉ねぎ、人参、コーン	
21	月	敬老の日							
22	火	秋分の日							
23	水	ご飯	肉じゃが バインサラダ 青梗菜と厚揚げのみそ汁	せんべい	ドーナツ 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、三温 糖、油	牛乳、豚肉、生揚げ、米みそ、卵	キャベツ、玉ねぎ、バイン缶、人参、チンゲン菜、 しらたき、きゅうり	
24	木	ご飯	チキンカレー 切干大根のサラダ フルーツヨーグルト	クラッカー	豆腐団子(あずき) 麦茶	米、じゃがいも、白玉粉、上新 粉、三温糖、油、ごま油	ヨーグルト、鶏肉、木綿豆腐、ゆであず き缶、鶏ささ身、牛乳	たまねぎ、もも缶、みかん缶、バナナ、人参、きゅ うり、切干大根、コーン、グリーンピース、すりごま	
25	金	わかめご飯	高野豆腐の挟み煮 きゅうりとみかんの酢の物 さつま汁	せんべい	きな粉揚げパン 牛乳	米、ロールパン、さつまいも、三 温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、米みそ、凍り豆腐、き な粉	きゅうり、みかん缶、大根、人参、ごぼう、いんげ ん、干し椎茸、わかめ	
26	土	ちゃんぽん うどん	フライドポテト オレンジゼリー	クラッカー	菓子 牛乳	ゆでうどん、フライドポテト、片 栗粉、油	牛乳、豚肉、えび、いか、なると、さつ ま揚げ	キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸	
28	月	ゆかりご飯	鶏肉のバーベキューソース焼き きのこ野菜の炒め物 もやしと油揚げのみそ汁	せんべい	のりごまクッキー 牛乳	米、小麦粉、油、三温糖、パ ター、片栗粉	牛乳、鶏もも、豚肉、米みそ、卵、油揚 げ	もやし、まいたけ、バイン缶、玉ねぎ、キャベツ、 人参、小松菜、しめじ、ごま、あおのり、わかめ	
29	火	ご飯	鮭の変わりパン粉焼き スパゲティサラダ 青梗菜と卵のスーフ	クラッカー	きな粉サンド 牛乳	米、ロールパン、サラダ用スパゲ ティ、マヨネーズ、バター、三温 糖、油、パン粉	牛乳、さけ、卵、ハム、ヨーグルト、き な粉	チンゲン菜、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり	
30	水	ご飯	ハヤシライス パンサンスー フルーツヨーグルト	せんべい	さつま芋スティック 麦茶	米、さつまいも、じゃがいも、は るさめ、三温糖、油、米粉、ごま 油	ヨーグルト、豚肉、卵、ハム	玉ねぎ、人参、みかん缶、マッシュルーム、パナ ナ、バイン缶、グリーンピース、きゅうり、干しぶど う、すりごま	

※食材の仕入れにより、献立の内容が変更になる場合がありますので、あらかじめ
ご容赦ください。
※0～2歳児クラスは、午前おやつとして牛乳70mlとお菓子が出ます。
※アレルギーをお持ちの園児については、アレルギーの除去または、代替えで対応します。

【9月の栄養摂取(予定)】		
	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	558kcal	513kcal
タンパク質	21.0g	19.6g
脂 質	16.7g	16.7g
カルシウム	212mg	263mg
鉄	2.3mg	1.8mg
ビタミンA	172μg	169μg
ビタミンB1	0.32mg	0.29mg
ビタミンB2	0.35mg	0.40mg
ビタミンC	24mg	20mg
塩 分	2.2g	1.9g