

9月の献立表

曜日		全園児			栄養価		
3歳未満児	主食	昼食	午後おやつ	3歳未満児	3歳以上児		
1日		お休み					
2月	ごはん	【炊き出し訓練】ツナカレー きゅうりと人参の漬物 黄桃缶 麦茶	牛乳 かりんとうまんじゅう			エネルギー 475kcal タンパク質 12.3g 脂質 10.2g 食塩 1.0g	エネルギー 561kcal タンパク質 15.1g 脂質 11.7g 食塩 1.1g
3火	ごはん	鶏肉と里芋の煮物 ブロッコリーおなか和え 麩の味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	牛乳 和風パンネ			エネルギー 427kcal タンパク質 21.3g 脂質 13.1g 食塩 1.6g	エネルギー 508kcal タンパク質 21.9g 脂質 16.1g 食塩 1.9g
4水	ごはん	厚揚げホイコーロー バンバンジーサラダ えのきの中華スープ オレンジ 麦茶	麦茶 肉まん			エネルギー 424kcal タンパク質 16.3g 脂質 16.3g 食塩 1.7g	エネルギー 514kcal タンパク質 19.1g 脂質 15.1g 食塩 2.2g
5木	ごはん	たら野菜あんかけ かぼちゃと豆のサラダ 豆腐のすまし汁 りんご 麦茶	牛乳 和梨ゼリー チータラ			エネルギー 490kcal タンパク質 18.6g 脂質 17.3g 食塩 1.3g	エネルギー 533kcal タンパク質 22.3g 脂質 18.8g 食塩 1.4g
6金	ごはん	車麩卵とじ 納豆野菜和え なめこの味噌汁 ミニトマト 麦茶	牛乳 チョコバナナパウンド			エネルギー 411kcal タンパク質 15.3g 脂質 9.0g 食塩 1.5g	エネルギー 503kcal タンパク質 19.8g 脂質 11.5g 食塩 1.9g
7土	パン	コッペパン グレープフルーツ 牛乳				エネルギー 508kcal タンパク質 13.5g 脂質 23.2g 食塩 0.9g	エネルギー 576kcal タンパク質 13.1g 脂質 28.9g 食塩 1.0g
8日		お休み					
9月	めん	きのこ汁うどん えびシユウマイ マセドアンサラダ ぶどう 麦茶	麦茶 天むすおにぎり			エネルギー 301kcal タンパク質 6.8g 脂質 9.4g 食塩 1.0g	エネルギー 362kcal タンパク質 8.8g 脂質 12.1g 食塩 1.4g
10火	ごはん	卵とトマトの中華炒め 海藻サラダ 春雨スープ オレンジ 麦茶	牛乳 いかくん 米粉カップケーキ			エネルギー 370kcal タンパク質 14.6g 脂質 8.8g 食塩 2.4g	エネルギー 427kcal タンパク質 17.5g 脂質 10.4g 食塩 3.0g
11水	ごはん	鮭クリームソース チンゲン菜とツナのサラダ コンソメスープ ミニトマト 麦茶	牛乳 さつま芋スティック			エネルギー 386kcal タンパク質 18.0g 脂質 13.3g 食塩 0.5g	エネルギー 455kcal タンパク質 17.5g 脂質 10.4g 食塩 0.9g
12木	ごはん	レバー甘辛和え パスタサラダ 油揚げの味噌汁 梨 麦茶	麦茶 桃ホイップサンド			エネルギー 507kcal タンパク質 18.0g 脂質 16.9g 食塩 1.5g	エネルギー 604kcal タンパク質 22.1g 脂質 21.2g 食塩 1.8g
13金	ごはん	厚揚げそぼろ煮 ほうれん草磯和え かきたま汁 グレープフルーツ 麦茶	麦茶 プリン クラッカー			エネルギー 442kcal タンパク質 16.6g 脂質 13.3g 食塩 1.1g	エネルギー 536kcal タンパク質 20.0g 脂質 17.5g 食塩 1.2g
14土	めん	トマトクリームパンネ バナナ 牛乳				エネルギー 260kcal タンパク質 7.4g 脂質 6.9g 食塩 0.3g	エネルギー 281kcal タンパク質 9.3g 脂質 8.6g 食塩 0.4g
15日		今年の中秋の名月は 9/17です☆ お米や野菜が沢山とれます ようにと、お月様をお願い しましょう。					
16月		お休み 敬老の日					
17火	ごはん	【十五夜】さんまの竜田揚げ 里芋煮 月見汁 りんご 麦茶	牛乳 お月見大福 さくっと昆布			エネルギー 420kcal タンパク質 16.8g 脂質 13.5g 食塩 1.5g	エネルギー 533kcal タンパク質 20.6g 脂質 18.4g 食塩 1.6g
18水	ごはん	【運動会総合練習】ハンバーグきのこソース 小松菜ごま和え 卵スープ 梨 麦茶	牛乳 うずまきクッキー			エネルギー 501kcal タンパク質 16.7g 脂質 20.2g 食塩 1.4g	エネルギー 563kcal タンパク質 16.7g 脂質 19.8g 食塩 1.0g
19木	ごはん	ハムチーズオムレット れんこんサラダ マカロニスープ トマト 麦茶	麦茶 二色おはぎ			エネルギー 429kcal タンパク質 11.6g 脂質 9.5g 食塩 1.5g	エネルギー 499kcal タンパク質 14.3g 脂質 11.8g 食塩 1.9g
20金	ごはん	高野豆腐入り八宝菜 ショーロンポー わかめスープ オレンジ 麦茶	牛乳 かぼちゃドーナツ			エネルギー 507kcal タンパク質 19.1g 脂質 15.9g 食塩 1.0g	エネルギー 569kcal タンパク質 22.9g 脂質 18.6g 食塩 1.0g
21土		【運動会】 お菓子 ぶどうジュース				エネルギー 367kcal タンパク質 4.0g 脂質 16.1g 食塩 1.0g	エネルギー 367kcal タンパク質 4.0g 脂質 16.1g 食塩 1.0g
22日		お休み					
23月		振替休日					
24火	パン	【運動会予備日①】 ツナサンド みかん缶 牛乳	麦茶 海苔クリームスパゲティ			エネルギー 388kcal タンパク質 13.8g 脂質 12.5g 食塩 1.7g	エネルギー 441kcal タンパク質 16.4g 脂質 15.5g 食塩 2.0g
25水	ごはん	【運動会予備日②】 菜飯おにぎり 具だくさんみそ汁 パイン缶 麦茶	牛乳 苺ジャム蒸しパン			エネルギー 480kcal タンパク質 19.2g 脂質 15.0g 食塩 2.4g	エネルギー 578kcal タンパク質 20.5g 脂質 18.6g 食塩 2.4g
26木	ごはん	★さつまいもごはん 焼き唐揚げ ヤクルト ペーコンときのこのソテー ぶどう 麦茶	麦茶 モンブラン			エネルギー 553kcal タンパク質 12.6g 脂質 20.8g 食塩 0.6g	エネルギー 622kcal タンパク質 16.8g 脂質 24.5g 食塩 0.7g
27金	ごはん	さばの味噌煮 いんげんと厚揚げのマヨ和え けんちん汁 トマト 麦茶	麦茶 バビークーズ 野菜せんべい			エネルギー 427kcal タンパク質 15.0g 脂質 13.6g 食塩 1.5g	エネルギー 419kcal タンパク質 17.5g 脂質 16.9g 食塩 1.8g
28土	めん	塩焼きそば オレンジ 牛乳	牛乳 ～旬の食材～			エネルギー 213kcal タンパク質 7.8g 脂質 7.8g 食塩 1.1g	エネルギー 205kcal タンパク質 8.7g 脂質 9.3g 食塩 1.3g
29日		お休み					
30月	ごはん	豚肉和梨ソース 春雨サラダ トマトスープ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 埃クレア 棒ビスケット			エネルギー 541kcal タンパク質 15.4g 脂質 23.9g 食塩 1.1g	エネルギー 584kcal タンパク質 18.4g 脂質 24.8g 食塩 1.2g

🍴 はスプーン、🍴 はフォークをお箸と一緒に持ってきてください。マークがない日はお箸だけ持ってきてください。

※ご家庭で食べたことのない食材は、園で提供する事ができません。
献立表を確認し、未摂取の食材がある場合は、給食に出る前に食べていただくか、担任にお伝えください。

平均	エネルギー 446kcal タンパク質 15.7g 脂質 14.3g 食塩 1.4g
	エネルギー 516kcal タンパク質 18.6g 脂質 16.8g 食塩 1.6g

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
2	麦茶 ウエハース	3	麦茶 大根煮	4	麦茶 ココナッツサブレ	5	麦茶 揚げせんべい	6	麦茶 みかん缶	7	ヨーグルト
ご飯	黄桃缶 麦茶	ご飯	グレープフルーツ 麦茶	ご飯	オレンジ 麦茶	ご飯	りんご 麦茶	ご飯	ミニトマト 麦茶	コッパン	
ツナカレー	ツナ水煮缶 たまねぎ にんじん コーン缶 じゃがいも パーモンドカレー 油 にんにく しょうが	鶏肉と里芋の煮物	鶏もも肉 里芋 ごぼう 人参 枝こんにゃく 椎茸 葱 ごま油 砂糖 しょうゆ 本みりん かつお節	ホイコーロー	豚肉 キャベツ 人参 ビーマン 椎茸 みそ 砂糖 みりん 醤油 スープストック 油 生揚げ ねぎ まめブラス	だらの野菜あんかけ	たら 片栗粉 油 もやし 人参 たまねぎ 葱 にら 椎茸 ごま油 スープストック中華 食塩	車麩の卵とじ	車麩 卵 人参 たまねぎ 椎茸 糸みつば 本 みりん 砂糖 しょうゆ 食塩	グレープフルーツ	
きゅうりと人参の 浅漬	きゅうり にんじん 塩こうじ	ブロッコリーのお かか和え	ブロッコリー しょうゆ かつお節 コーン缶	パンパンジーサラ ダ	鶏ささみ肉 きゅうり もやし トマト 塩煎こ まドレッシング 米みそ すりごま	かぼちゃと豆のサ ラダ	かぼちゃ きゅうり 枝豆 大豆 マヨネーズ 酢	納豆野菜和え	納豆 ほうれんそう しょうゆ	牛乳	
牛乳		豚の味噌汁	米みそ こんぶ かつお節 いわし 焼豆 ねぎ えのきたけ	えのきたけ中華ス ープ	えのきたけ にら 水 中華だし 菜 コーン缶 木綿豆腐	豆腐のすまし汁	木綿豆腐 糸みつば めんつゆ 食塩 えのきた け カットわかめ	なめこの味噌汁	米みそ こんぶ かつお節 いわし なめこ ね ぎ 木綿豆腐		
かりんとうまん じゅう		牛乳		麦茶		牛乳		牛乳			
		和風パンネ	ツナ缶 たまねぎ しめじ しょうゆ 本みりん バター 焼きのり 食塩 ペンネ マッシュルー ム缶	肉まん		和梨ゼリー	チータラ	チョコバナナパ ウンド	ホットケーキミックス 米粉 卵 調整豆乳 絹 ごし豆腐 パナナ チョコチップ		
9	麦茶 動物ビスケット	10	麦茶 蒸しじゃが芋	11	麦茶 パイン缶	12	麦茶 青のりせんべい	13	麦茶 小魚スナック	14	アセロラゼリー
ゆでうどん	ぶどう 麦茶	ご飯	オレンジ 麦茶	ご飯	ミニトマト 麦茶	ご飯	梨 麦茶	ご飯	グレープフルーツ 麦茶	トマトクリームベ ンネ	トマト缶 にんにく 牛乳 玉ねぎ ベーコン エリンギ パセリ粉 粉チーズ クチャップ 油 ペンネ
きのこうどん具	鶏もも肉 しめじ まいたけ えのきたけ しい たけ にんじん だいこん ねぎ めんつゆ	卵とトマトの中華 炒め	卵 ツナ水煮缶 トマト しめじ もやし たけ のこ 万能ねぎ ごま油 スープストック 食塩	鮭さのクリーム ソース	ぎんざけ しめじ えのきたけ しいたけ たま ねぎ 牛乳 米粉	レバー竜田揚げ	豚レバー しょうが にんにく しょうゆ 片栗 粉 油	厚揚げのそぼろあ んかけ	生揚げ 豚肉 人参 えのきたけ たまねぎ いん げん 醤油 ごま油 片栗粉 スープストック まめブラス	バナナ	
エビシューマイ	えびシューマイ しょうゆ	海藻サラダ	海藻ミックス きゅうり 和風ドレッシング コーン缶 豆腐	チンゲン菜とツナ のサラダ	チンゲンサイ コーン缶 ツナ油漬 和風ご ま油 だいこん もやし	パスタサラダ	サラダ用スパゲティ きゅうり にんじん ハ ム たまねぎ マヨネーズ 食塩 コーン缶	ほうれん草磯和え	ほうれんそう 焼きのり しょうゆ	牛乳	
マセドアンサラダ	さつまいも りんご きゅうり ハム マヨネ ーズ コーン缶	春雨スープ	はるさめ にんじん ねぎ しいたけ えのきた け スープストック中華 しょうゆ 塩 ごま油	コンソメスープ	コーン缶 じゃがいも キャベツ エリンギ コ ンソメ	油揚げの味噌汁	米みそ こんぶ かつお節 いわし 油揚げ ね ぎ だいこん じゃがいも もやし	かきたま汁	卵 しいたけ 糸みつば めんつゆ 片栗粉 木 綿豆腐		
麦茶		牛乳		牛乳		麦茶		麦茶			
天むすおにぎり	めし 桜えび 天かす ごま 焼きのり めんつ ゆ	いかくん	米粉カップケーキ	さつま芋スティッ ク	さつま芋 バター 砂糖 牛乳 パイ生地 卵 黒ゴマ	桃ホイップサンド	食パン ホイップクリーム 黄桃缶 白桃缶	プリン	クラッカー		
16	敬老の日	17	麦茶 大豆煮	18	麦茶 切れてるチーズ	19	麦茶 黄桃缶	20	麦茶 Caせんべい	21	野菜ジュース
		ご飯	りんご 麦茶	ご飯	梨 麦茶	ご飯	トマト 麦茶	ご飯	オレンジ 麦茶	お菓子	
		さんま竜田揚げ		ハンバーグきのこ ソース	ハンバーグ しめじ マッシュルーム缶 セロリ トマト缶	ハムとチーズの卵 ムレツ風	卵 ハム 牛乳 チーズ コンソメ 砂糖 食塩 クチャップ	八宝菜	豚肉 えび いか 白菜 人参 葱 椎茸 ねぎ 生姜 醤油 スープストック中華 片栗粉 ごま 油 凍り豆腐	ぶどうジュース	
		里芋煮	さといも 砂糖 しょうゆ 本みりん かつおだ し汁 やさしい海苔のさつま揚げ	小松菜のごま和え	ごまつな ごま しょうゆ 砂糖	れんこんサラダ	きゅうり にんじん コーン缶 ひじき マヨ ネーズ れんこん ツナ水煮缶	ショーロンポー			
		月見汁	うすら卵 葱 ちくわ 生わかめ 食塩 めんつ ゆ ねぎ だいこん にんじん しいたけ	卵スープ	卵 たまねぎ にら しいたけ スープストック 中華 ごま ごま油 しょうゆ 凍り豆腐	マカロニスープ	マカロニ たまねぎ エリンギ コンソメ 食塩 パセリ粉 キャベツ えのきたけ	わかめスープ豆腐 入り	カットわかめ ごま スープストック中華 ごま 油 醤油 絹ごし豆腐 コーン缶 もやし		
		牛乳		牛乳		麦茶		牛乳			
		さくっと昆布	お月見大福 未:お月見ゼリー	うすまきクッキー	小麦粉 無塩バター 砂糖 卵 バニラエッセ ンス ココアパウダー	きな粉・つぶあん おはぎ		かぼちゃドーナツ	ホットケーキミックス かぼちゃペースト 木綿 豆腐 砂糖 油		
23	振替休日	24	麦茶 星せんべい	25	麦茶 いかくん	26	麦茶 卵ポーロ	27	麦茶 パナナ	28	プリン(未開封)
		ツナサンド		菜飯ご飯	めし いりこ菜めし	さつまいもご飯	めし さつまいも 食塩 黒ごま	ご飯	トマト 麦茶	塩焼きそば	焼きそばめん 豚肉 キャベツ たまねぎ にん じん もやし サフラワー油 あおのり 塩焼き そばソース
		みかん缶		豚汁	木綿豆腐 人参 大根 ねぎ ごぼう じゃがい も 油揚げ 枝こんにゃく みりん みそ 油 ぼんだし	鶏の唐揚げ	鶏もも肉 にんにく しょうが しょうゆ 本み りん 油 片栗粉 小麦粉	さばのみそ煮		オレンジ	
		牛乳		パイン缶		きのこソテー	椎茸 エリンギ しめじ えのきたけ コーン缶 油 食塩 醤油 ペーコン 小ねぎ 玉ねぎ	いんげんと厚揚げ のマヨ和え	いんげん 生揚げ ごま しょうゆ マヨネーズ	牛乳	
		麦茶		麦茶		ぶどう	ヤクルト 麦茶	けんちん汁	木綿豆腐 鶏もも肉 ごぼう にんじん だい こん ねぎ 枝こんにゃく ごま油 めんつゆ		
		クリームスバゲ ティー	スバゲティ 食塩 コンソメゴールド(リケン) 牛乳 片栗粉 焼きのり	牛乳		麦茶		麦茶			
		毎ジャム蒸パン	ホットケーキミックス いちごジャム クリーム チーズ 調整豆乳 木綿豆腐	モンブラン				ベビーチーズ	野菜せんべい		
30	麦茶 ハッピーターン										
ご飯	グレープフルーツ 麦茶										
豚肉の和梨ソ ース	豚肉 醤油 みりん 大根 なし たまねぎ 生 姜 にんにく 片栗粉 油 クチャップ										
春雨サラダ	はるさめ にんじん きゅうり コーン缶 ハム 和風ごま										
トマトスープ	キャベツ じゃがいも ベーコン ホールトマト 缶詰 コンソメ 食塩 パセリ粉										
牛乳											
エクレア	棒ビスケット										

*ご家庭で食べたことのない食材は、園で提供することができません。
献立表を確認し、未摂取の食材がある場合は、給食に出る前に食べていただくか、担任にお伝えください。