



日付	献立	材 料 名			10時 おやつ	3時 おやつ
		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		
01 火	鮭とわかめの混ぜごはん 豚肉と白菜のうま煮 春雨のマヨネーズサラダ、大根のみそ汁	米、はるさめ、砂糖、 たべっこ動物	○牛乳、○アイスクリー ム、豚肉(ばら)、さけ、 かにかまぼこ、油揚げ、 みそ、ごま、○牛乳	はくさい、だいこん、 きゅうり、にんじん、葉 ねぎ、カットわかめ	牛乳 菓子	牛乳 アイスクリーム 菓子
02 水	ごはん、さばの和風カレー煮 ごぼうとこんにゃくの煮物 もやしとにらの和え物 玉ねぎと麩のみそ汁	米、板こんにゃく、○砂糖、 ○片栗粉、焼豆、小 麦粉、砂糖、ごま油、 マンナ ウエファー	さば、○牛乳、ちくわ (卵不使用)、○きな 粉、みそ、ハム、ごま、 ○牛乳	にんじん、たまねぎ、ご ぼう、緑豆もやし、に ら、生わかめ、しょうが	牛乳 菓子	お茶 牛乳もち NEW
03 木	照焼チキンサンド、ポパイサラダ ポテトフライ、コーンスープ オレンジ、ミニゼリー お誕生会	ロールパン、じゃがい も、○ホットケーキ粉、 油、○砂糖、砂糖、片栗 粉、○マンナ ビスケット	○牛乳、牛乳、鶏もも 肉、○調製豆乳、○ホ イップクリーム、○パ ター、かにかまぼこ、 ○牛乳	オレンジ、クリームコー ン缶、ほうれんそう、た まねぎ、コーン (冷 凍)、キャベツ	牛乳 菓子	牛乳 カップケーキ
04 金	ごはん、さわらの幽庵焼き かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーのごま和え、きのこのみそ汁	米、○ぼりんご、油、片 栗粉、砂糖、○たべっこ 動物	○牛乳、さわら、○チー ズ、豚ひき肉、油揚げ、 みそ、すりごま、○牛乳	かぼちゃ、ブロッコ リー、まいたけ、えのき たけ、にんじん、葉ね ぎ、ゆず果汁、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 チーズ 菓子
05 土	鶏のあんかけ丼 大根と人参の甘酢和え 豆腐とわかめのすまし汁	米、砂糖、片栗粉、○マ ンナ ウエファー	○牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、○牛乳	たまねぎ、だいこん、に んじん、生わかめ、干し しいたけ、長ねぎ、焼き のり	牛乳 菓子	牛乳 菓子
07 月	ハヤシライス マカロニサラダ 白菜のコンソメスープ	白米、じゃがいも、○小 麦粉、○砂糖、マカロ ニ、○マンナ ビスケッ ト	○牛乳、牛肉(もも)、 無塩バター、○牛乳	たまねぎ、はくさい、に んじん、○にんじん、 きゅうり、トマトビュ ーレ、グリーンピース	牛乳 菓子	牛乳 にんじん パンケーキ NEW
08 火	ごはん、とんかつ、ゆでキャベツ さつま芋サラダ なすのみそ汁	米、さつまいも、○エー スコイン、パン粉、油、 小麦粉、○たべっこ動物	○牛乳、豚肉(ヒレ)、み そ、○牛乳	なす、キャベツ、たまね ぎ、干しほうとう、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 プリン 菓子
09 水	麦入りごはん、たら味噌マヨ焼き 大根の煮物、ささ身とほうれん草の和え物 えのきのすまし汁	米、○食パン、押麦、砂 糖、○マンナ ウエ ファー	○牛乳、たら、鶏ささ 身、○つばしあん(砂糖 添加)、みそ、○パ ター、すりごま、○牛乳	ほうれんそう、はくさ い、えのきたけ、みつば	牛乳 菓子	牛乳 あんサンド
NEW 10 木	ごはん、筑前煮 大豆の昆布サラダ そうめんのみそ汁	米、板こんにゃく、さ といも(冷凍)、砂糖、干 しそうめん、○小麦粉、 ○マンナ ビスケット	○牛乳、だいず水煮、鶏 もも肉、○豚ひき肉、み そ、○ビザ用チーズ、ご ま、○牛乳	にんじん、きゅうり、ご ぼう、○たまねぎ、れん ごん、しいたけ、葉ね ぎ、グリーンピース、塩こ んぶ	牛乳 菓子	牛乳 ミートパイ NEW
NEW 11 金	冷やしきつねうどん ちくわの磯辺揚げ おくらの梅かつお和え、りんご	ゆでうどん、○白米、 油、てんぷら粉(卵不使 用)、○ごま油、○た べっこ動物	○牛乳、ちくわ(卵不使 用)、油揚げ(甘煮)、 ○しらす干し、かつお 節、○かつお節、○牛乳	りんご、オクラ、ほうれ んそう、だいこん、にん じん、○長ねぎ、うめ干 し、あおのり	牛乳 菓子	牛乳 おかか ちりめん おにぎり
12 土	タコライス 小松菜のサラダ ころころスープ	米、じゃがいも、油、 マンナ ウエファー	○牛乳、豚ひき肉、チー ズ、○牛乳	ごまつな、たまねぎ、に んじん、ミニトマト、 キャベツ、大豆もやし、 ピーマン、コーン	牛乳 菓子	牛乳 菓子
14 月	クロワッサン、鶏肉のマーマレード焼き だいこんサラダ ミネストローネ	クロワッサン、○ハッ ピーターン、片栗粉、 マンナ ビスケット	○ヨーグルト(加糖)、鶏 もも肉、ツナ、ペー コン、○牛乳	だいこん、きゅうり、 ホールトマト缶詰、にん じん、たまねぎ、キャベ ツ、マーマレード	牛乳 菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
15 火	中華丼 春雨の酢の物 ワンタン風スープ	米、○小麦粉、○白玉 粉、はるさめ、ぎょうざ の皮、片栗粉、砂糖、 ○ごま油、○たべっこ動物	○牛乳、豚肉(もも)、い か、えび(むき身)、ご ま、○牛乳	キャベツ、きゅうり、も やし、にんじん、たまね ぎ、干しいたけ、みか ん缶、○にら、○たまね ぎ、しいたけ、○にんじ	牛乳 菓子	牛乳 チヂミ
NEW 16 水	ごはん、かれいの南部揚げ 小松菜ともやしの和え物 切干大根のみそ汁	米、小麦粉、油、砂糖、 ○マンナ ウエファー	○牛乳、かれい、○豆 乳、油揚げ、調製豆乳、 みそ、黒ごま、○牛乳	ごまつな、たまねぎ、も やし、にんじん、切り干 しだいこん、コーン、生 わかめ	牛乳 菓子	牛乳 紫いも まんじゅう
NEW 17 木	ごはん、厚揚げのチャンプルー マカロニの和風サラダ 鶏肉の白みそスープ	米、○小麦粉、マカロ ニ、和風ドレッシング、 ○砂糖、○粉糖、ごま 油、○マンナ ビスケッ ト	○牛乳、生揚げ、鶏もも 肉、豚肉、○無塩パ ター、白みそ、かつお 節、しらす干し、○牛乳	にんじん、だいこん、 キャベツ、きゅうり、た まねぎ、ごまつな、長ね ぎ	牛乳 菓子	牛乳 スノーボール クッキー
NEW 18 金	みそラーメン ツナのチーズ春巻き ほうれん草のナムル	ゆで中華めん、○米、春 巻きの皮、○三温糖、 油、小麦粉、ごま油、 たべっこ動物	○牛乳、豚肉(もも)、ツ ナ、ビザ用チーズ、○き な粉、淡色みそ、ごま、 ○牛乳	ほうれんそう、キャベ ツ、にんじん、たまね ぎ、コーン、長ねぎ、生 わかめ	牛乳 菓子	牛乳 きな粉おはぎ NEW
19 土	カレーピラフ ブロッコリーのサラダ きのこスープ	米、○ギンビス アスパ ラガス、イタリアンド レッシング、○マンナ ウエファー	○牛乳、ツナ、○牛乳	ブロッコリー、ミックス ベジタブル、にんじん、 しめじ、しいたけ、えの きたけ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
21 22 火	敬老の日 秋分の日					
23 水	ごはん、さけの塩焼き 高野豆腐のコンソメ煮、ひじきのサラダ なめこの赤だし	米、○星たべよ、○マン ナ ウエファー	○牛乳、さけ、凍り豆 腐、ベーコン、赤みそ、 ○牛乳	たまねぎ、なめこ、にん じん、キャベツ、コー ン、ひじき、えだまめ、 生わかめ、みつば	牛乳 菓子	牛乳 ぶどうゼリー 菓子
24 木	うずまきパン、鶏肉のピザ風味焼き れんこんサラダ ジュリアンスープ	ロールパン、○マンナ ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、とろ けるチーズ、ベーコン、 すりごま、○牛乳	れんこん、にんじん、も やし、たまねぎ、きゅう り、干しいたけ、コー ン、長ねぎ、パセリ	牛乳 菓子	牛乳 マッシュマロ サンド
NEW 25 金	さばそぼろごはん かぼちゃの天ぷら キャベツとわかめの酢の物、豚汁	米、○じゃがいも、板こ んにゃく、さといも、押 麦、砂糖、油、てんぷら 粉、○片栗粉、○たべ っこ動物	○牛乳、さば、豚肉(ば ら)、○たご、みそ、○パ ター、かにかまぼこ、油 揚げ、ごま、○牛乳	キャベツ、かぼちゃ、ご ぼう、にんじん、たまね ぎ、えだまめ、ねぎ、 ○ねぎ、カットわかめ、 あおのり	牛乳 菓子	牛乳 ポテト たご焼き
26 土	そばめし 豆菜サラダ わかめスープ	米、○ビスコ、ゆで中華 めん、砂糖、ごま油、 マンナ ウエファー	○牛乳、豚肉(もも)、だ いず水煮、ツナ、かつお 節、○牛乳	ごまつな、たまねぎ、 キャベツ、コーン、にん じん、生わかめ、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
28 月	おいもごはん、さんまのかば焼き ブロッコリーのおかか和え 五目汁	米、○ロールパン、さつ まいも、○砂糖、○油、 小麦粉、砂糖、○マンナ ビスケット	○牛乳、さんま、木綿豆 腐、油揚げ、○きな粉、 ごま、かつお節、○牛乳	ブロッコリー、だいこ ん、にんじん、ごぼう、 長ねぎ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 揚げパン
NEW 29 火	カレースパゲティー おからサラダ 野菜スープ、梨	マカロニ・スパゲ ティー、○ぎょうざの 皮、油、砂糖、○砂糖、 ○油、○たべっこ動物	○牛乳、豚ひき肉、牛ひ き肉、おから、ツナ、 ○クリームチーズ、○パ ター、○牛乳	たまねぎ、なし、ほうれ んそう、キャベツ、○り んご、ミックスベジタ ブル、にんじん、しめじ	牛乳 菓子	牛乳 おやつ餃子
30 水	ごはん、たらのみぞれ煮 チンゲンサイの和え物 にらのみそ汁	米、○コーンフレーク、 片栗粉、油、砂糖、○マ ンナ ウエファー	○牛乳、たら、油揚げ、 みそ、しらす干し、○牛 乳	チンゲンサイ、だいこ ん、たまねぎ、にんじ ん、にら、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 コーン フレーク

今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	488kcal	570kcal
たんぱく質	18.5g	23.4g
脂質	16.5g	17.5g
カルシウム	296mg	259mg

マーチング指導日
9/18(金) ばら組
久宝まぶねこども園でいただきます

ごはん、プルコギ
オクラの和え物、中華スープ
グレープフルーツ

※◎は10時のおやつ、○は15時のおやつに含まれる材料です。
※ばら、ほし組がマーチング指導を受ける日は久宝まぶねこども園で給食をいただきます。
※材料、仕入れの都合により、献立は変更する場合があります。
※除去食、代替食が必要なお子様には医師の診断の下、保護者の方と面談をして対応します。
※年二回、全園児の身長、体重により栄養目標量を決めています。
※延長保育(6時30分以降)のおやつは夕食に差し支えないもので、できるだけ栄養価を考えたものになっています。