

日	曜	献立	食品名および材料名				おやつ	日	曜	献立	食品名および材料名				おやつ
			からだをつくる	体の調子を整える	熱や力になる	熱や力になる					からだをつくる	体の調子を整える	熱や力になる	熱や力になる	
1	水	ごはん 鶏肉の甘辛煮 甘酢和え みそ汁 黒豆 塩ラーメン	鶏肉 100 人参 30 こんにゃく 10 人参 10 わかめ 0.3 たまねぎ 20 ホウレン草 10 ごぼう 10 オレンジ 30	米 70			スイート ポテト さつまいも、さとう バター、牛乳	15	水	きのこごはん うずあげ 魚油 きしめん汁 菓物	人参 10 たまねぎ 10 人参 10 ホウレン草 10 こんにゃく 10 オレンジ 30	米 60		おかし (乳児…シガーフライ) (幼児…カンパン)	
2	木	鶏ささみの ごま和え 黒物	鶏ささみ 20 人参 15 こんにゃく 10 人参 10 胃ねぎ 3 大根 20 小松菜 15 人参 15 白ごま 2 バナナ 40	中巻そば 120		ジャムサンド 食パン いちごジャム	16	木	ビーンスラダ 菓物	鶏肉 40 人参 20 トマト 10 グリーンピース 5 キャベツ 30 きゅうり 10 人参 10 グレープフルーツ 30	米 70	じゃがいも 30	りんごゼリー りんごジュース みかん缶、セラチン 菓天、さとう		
3	金	ごはん マーボー豆腐 小松菜の和え物 わかめスープ 黒物 ピラフ	豚ミンチ 25 人参 40 水餃子 40 ソフト木綿豆腐 40 人参 20 小松菜 20 こんにゃく 10 わかめ 0.3 えのき 15 グレープフルーツ 30	米 70		おかし (豆乳のクハス)	17	金	肉うどん 豚しゃぶの ごま和え 菓物	たまねぎ 40 人参 10 小松菜 10 きゅうり 25 人参 10 もやし 10 わかめ 0.3 白ごま 2 バナナ 40	うどん 150		サクサクパイ パイシート(卵抜き) さとう		
4	土	かぼちゃポタージュ 黒物	牛乳 50 りんご 30	かぼちゃ 30		おかし (ごまスティック)	18	土	チャーハン ポハイスープ 菓物	たまねぎ 40 人参 10 グリーンピース 10 青ねぎ 3 白ごま 2 ホウレン草 10 えのき 10 りんご 30	米 70		おかし (動物ビスマツ)		
6	月	ごはん 照り焼きポーク コルスロー (卵抜きマヨネーズ) マカロニスープ 黒物	人参 30 きゅうり 10 人参 10 こんにゃく 10 たまねぎ 20 小松菜 10 グリーンピース 5 オレンジ 30	米 70		おかし (乳児…お子様糖餅) (幼児…塩梅りんご)	21	火	ちみのりごはん 羊草 ホウレン草の 和え物 ずまし汁 菓物	ちみのり 30 鶏肉 20 人参 20 たまねぎ 15 ホウレン草 40 人参 10 ごぼう 10 たまねぎ 0.3 わかめ 30 オレンジ 30	米 70	雑穀 30	とんどん焼き 魚肉7+7+7、チーズ 菜かす、ささみのり 青のり、お好み焼き粉 お好み焼きソース		
7	火	おひらけごはん きゅうりもみ 真だくさん みそ汁 黒物	鶏ふりかけ 2 たら 60 きゅうり 40 わかめ 0.3 白ごま 2 大根 20 ホウレン草 10 人参 10 なめこ 10 グレープフルーツ 30	米 70		セサミ マフィン ホットケーキミックス さとう、牛乳、バター	22	水	甘酢和え みそ汁 菓物	きゅうり 30 キャベツ 10 人参 10 たまねぎ 10 小松菜 10 大根 10 グレープフルーツ 30	米 70		おかし (クラッカー)		
8	水	ごはん 金平風煮 おくらとツナの 和え物 ずまし汁 黒物	鶏肉 25 ちくわ 15 人参 10 ごぼう 20 グリーンピース 5 おくら 30 たまねぎ 20 わかめ 0.3 オレンジ 30	じゃがいも 70		黒糖ふラスク ふ バター、黒糖	24	金	チャンポンメン 牛乳 ひじきのマヨ和え (卵抜きマヨネーズ) 菓物	たまねぎ 15 ほくさい 10 人参 20 干椎茸 0.5 青ねぎ 10 ひじき 1.5 ごぼう 10 人参 10 三度豆 10 コーン 10 バナナ 40	中巻そば 120	揚げパン ロールパン さとう サラダ油			
9	木	ドライカレー 果実サラダ 黒物	豚ミンチ 30 たまねぎ 40 トマト 10 人参 10 グリーンピース 5 コーン 5 キャベツ 30 きゅうり 10 りんご 10 みかん缶 8 グレープフルーツ 30	米 70		おかし (ホームパイ)	25	土	ずまし汁 菓物	たまねぎ 30 人参 20 三度豆 10 小松菜 10 ほくさい 10 りんご 30	米 70		おかし (麦ウエハース)		
10	金	野菜のクリーム スパゲティ ドレッシングサラダ 黒物	人参 25 たまねぎ 20 三度豆 3 きゅうり 10 人参 10 大根 10 バナナ 40	スパゲティ 60		かにパン (卵不使用)	27	月	春雨サラダ もやしスープ 菓物	きゅうり 15 人参 10 こんにゃく 10 もやし 20 人参 10 ホウレン草 10 オレンジ 30	米 70	春雨 8	ようかん こしあん 菓天		
11	土	鶏丼 ずまし汁 黒物	鶏肉 40 かまぼこ 10 小松菜 10 ほくさい 10 りんご 30	米 70		おかし (マリー)	28	火	ごはん 魚油 キャベツの 和え物 さつまいも 菓物	人参 60 大豆 5 キャベツ 30 三度豆 10 人参 10 たまねぎ 20 小松菜 10 人参 30	米 70		おかし (野菜煎餅)		
13	月	ごはん 豚肉のみそ漬 ホウレン草の ごま和え ずまし汁 黒物	豚肉 70 ホウレン草 40 人参 10 こんにゃく 10 白ごま 2 もやし 10 わかめ 0.3 グレープフルーツ 30	米 70		おかし (エースコイン)	29	水	ハヤシライス ツナサラダ (ドレッシング) 菓物	人参 40 人参 10 トマト 10 グリーンピース 5 大根 30 フロッコリー 10 人参 10 コーン 10 グレープフルーツ 30	米 70	じゃがいも 30	ふわふわ ヨーグルト みかん缶 マシュマロ		
14	火	ロールパン ミートポテトグラタン ドレッシング サラダ ポトフ ヤクルト	人参 10 たまねぎ 10 トマト 10 グリーンピース 2 コーン 2 キャベツ 30 フロッコリー 10 人参 10 大根 20 人参 10 たまねぎ 10 三度豆 5	ロールパン 40 じゃがいも 50		おからクッキー ホットケーキミックス おから、バター さとう	30	木	鶏ささみの ごま和え 菓物	きゅうり 30 人参 10 もやし 10 白ごま 2 バナナ 40	米 70		お茶		

☆海外産の食品を使用する場合は業者に、検査機関の結果(細菌・残留農薬など)をもとにした安全証明書の発行を義務づけています。  
 ☆食材の価格や入荷状況、行事などにより、記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。  
 ☆材料(食品名)の中には調味料は記載しておりません。  
 ☆乳児は10時におやつがあります。  
 ☆乾物については、乾燥した状態の重量で記載しています。  
 ☆アレルギーの対応については、赤字で記載しています。

☆子どもたちの毎月の身長と体重を栄養ソフトに入力し、久宝まぶねこども園の子どもの給与目標量を算出しています。この数値を目標に献立を作成しています。  
 ☆献立表に記載しているグラム数は3~5歳児を基準にしています。

エネルギー	492kcal	炭水化物	70.0g
たんぱく質	19.7g	食塩	1.5g
脂質	14.8g	カルシウム	222mg

(3~5歳児) ※1日の給与量の4.5%を目標に設定しています。

エネルギー	587kcal	炭水化物	84.0g
たんぱく質	23.5g	食塩	1.6g
脂質	17.6g	カルシウム	258mg

9月21日に山形県のご当地料理を作ります♪  
 給食…いも煮  
 おやつ…とんどん焼き