

献立表

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

月曜日			火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄	園基準	9月1日平均	1	牛乳 お菓子(煎餅)	2	牛乳 米菓	3	牛乳 お菓子(クッキー)	4	牛乳 米菓	5	牛乳 お菓子(あられ)
	542	498	ハリハリわかめ御飯	胚芽米 切り干しだいこん 炊き込みわかめ	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	麦御飯	胚芽米 押麦	きつねうどん	ゆであどん 油揚げ 三温糖 しょうゆ はくさい たまねぎ にんじん こまつな 干しいたけ ねぎ こんぶ だし しょうゆ みりん
	20.3	19.2	マーボー豆腐	豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ごま油 みそ しょうゆ 酒 三温糖 片栗粉	さわらの塩焼き	さわら 塩 酒 油	豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏ひき肉 ひじき たまねぎ にら 片栗粉 スキムミルク 油 塩 しょうゆ ケチャップ ソース 三温糖	さばのみそ煮	さば しょうが みそ 三温糖 みりん 酒 だし	じゃーまんポテト	じゃがいも にんじん ベーコン キャベツ たまねぎ オリジナルドレッシング 塩
	17.5	16	もやしとほうれん草のごま和え	もやし ほうれん草 にんじん ごま 塩	きゅうりとコーンのサラダ	きゅうり コーン にんじん 酢 油 塩 しょうゆ	かぼちゃサラダ	かぼちゃ きゅうり コーン おから 酢 油 三温糖 塩	小松菜のおひたし	こまつな にんじん しらす干し だし しょうゆ	牛乳	牛乳
249	274	中華スープ	貝柱 はるさめ キャベツ コーン にんじん にら 中華だし しょうゆ 酒 みりん	みそ汁	豆腐 じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん わかめ ねぎ だし みそ	豚汁	豚肉 だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく ごま油 だし みそ	チンゲン菜のすまし汁	豆腐 じゃがいも にんじん チンゲンサイ わかめ こんぶ だし しょうゆ	お菓子	クッキー せんべい	
2.4	2	もちもちぱん	白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ ごま 油	米粉蒸しパン	こまつな 米粉 片栗粉 甘納豆 ベーキングパウダー 豆乳 油 三温糖	チーズスティック	小麦粉 ベーキングパウダー バター 粉チーズ スキムミルク	お菓子	クッキー せんべい	牛乳	牛乳	
		りんご	りんご	グレープフルーツ	グレープフルーツ	ブルー	ブルー	なし	なし	牛乳	牛乳	
7	牛乳 米菓	8	牛乳 お菓子(煎餅)	9	牛乳 米菓	10	牛乳 お菓子(クッキー)	11	牛乳 米菓	12	牛乳 お菓子(あられ)	
御飯	胚芽米	トマトごはん	胚芽米 トマト 油 コンソメ	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	麦御飯	胚芽米 押麦	てりやき野菜丼	胚芽米 鶏肉 しょうゆ 酒 みりん 片栗粉 もやし キャベツ たまねぎ にんじん 油	
かじきのカレーあんかけ	かじき 塩 片栗粉 油 チンゲンサイ たまねぎ コーン だし カレー粉 しょうゆ みりん	豆腐のえび風味焼き	豆腐 片栗粉 油 干しえび ソース ケチャップ かつお節 あおのり	さんまのごま焼き	さんま しょうゆ みりん 片栗粉 ごま 油	豚肉の香味焼き	豚肉 にんにく しょうゆ 片栗粉 油 もやし	さけの香草揚げ	さけ 塩 しょうゆ 小麦粉 卵 パン粉 パセリ 油 ケチャップ	豆腐のすまし汁	豆腐 はくさい ほうれん草 にんじん こんぶ だし しょうゆ 塩	
ブロッコリーときのこのごま和え	ブロッコリー にんじん しめじ えのきたけ ごま 三温糖 しょうゆ	キャベツのドレッシング和え	キャベツ きゅうり にんじん ノンオイルドレッシング ごま	きゅうりの酢の物	きゅうり わかめ にんじん しらす干し 酢 三温糖 しょうゆ ごま	バイクドじゃが	じゃがいも 塩 油 あおのり	ひじきの和風サラダ	ひじき コーン きゅうり ノンオイルドレッシング	牛乳	牛乳	
野菜のスープ煮	鶏肉 じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん コンソメ 塩	もやしのみそ汁	油揚げ もやし ほうれん草 にんじん わかめ だし みそ	すまし汁	豆腐 だいこん にんじん えのきたけ ほうれん草 こんぶ だし しょうゆ 塩	豆乳汁	キャベツ たまねぎ にんじん クリームコーン あさり水煮 酒 コンソメ 豆乳 塩	かぼちゃのみそ汁	油揚げ かぼちゃ にんじん たまねぎ わかめ ねぎ だし みそ	牛乳	牛乳	
米粉のもっちりバナナパン	バナナ レモン果汁 米粉 豆乳 ベーキングパウダー 油 三温糖	さつま芋の大豆粉揚げ	さつまいも 米粉 大豆粉 塩 油	食パンのかりんとう	食パン 黒砂糖 バター	チヂミ	にら 豚ひき肉 コーン 塩 おから 片栗粉 ごま油 しょうゆ 三温糖	にんじんもち	にんじん 米粉 三温糖 油 塩 豆乳 きなこ	お菓子	クッキー せんべい	
オレンジ	オレンジ	バナナ	バナナ	りんご	りんご	ブルー	ブルー	なし	なし	牛乳	牛乳	
14	牛乳 米菓	15	牛乳 お菓子(煎餅)	16	牛乳 米菓	17	牛乳 お菓子(クッキー)	18	牛乳 米菓	19	牛乳 お菓子(あられ)	
菜飯	胚芽米 こまつな コーン 油 酒 塩	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	パン・コッペパン	コッペパン	麦御飯	胚芽米 押麦	ナポリタン スパゲティ	スパゲティ ベーコン たまねぎ にんじん ピーマン しめじ 油 トマトピューレ ケチャップ ソース 三温糖 塩 しょうゆ	
白身魚のカレーニエール	かれい 塩 しょうゆ 小麦粉 バター カレー粉	厚揚げの炒め物	生揚げ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん にら しめじ ごま油 しょうゆ 中華だし 片栗粉	揚げ魚とじゃが芋の煮物	たら しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油 じゃがいも たまねぎ にんじん しらすき しょうゆ みりん 三温糖 いんげん	ミートローフ	豚ひき肉 鶏ひき肉 牛ひき肉 酒 たまねぎ コーン にんにく ナツメグ 塩 片栗粉 油	あじのチーズ焼き	あじ 塩 しょうゆ チーズ 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ 油 バター	高野入りスープ	凍り豆腐 かぼちゃ たまねぎ オリブ油 豆乳 バター 塩 コンソメ しょうゆ パセリ	
ほうれん草とツナの酢和え	ほうれん草 にんじん ツナ 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油	小松菜のしらすサラダ	こまつな キャベツ しらす干し 酢 油 しょうゆ	きゅうりの酢の物	きゅうり わかめ みかん缶 酢 三温糖 塩	野菜のトマト煮	かぼちゃ たまねぎ じゃがいも にんじん なす 赤ピーマン コンソメ マッシュルーム 油 ホールトマト 塩 にんにく	さつま芋のレモン煮	さつまいも 三温糖 レモン果汁	牛乳	牛乳	
さつまいものみそ汁	油揚げ さつまいも なす わかめ にんじん ねぎ だし みそ	わかめスープ	貝柱 卵 わかめ もやし オクラ コーン にんじん はくさい 中華だし	けんちん汁	豆腐 油揚げ だいこん にんじん ごぼう ねぎ ごま油 こんぶ だし しょうゆ 塩	野菜スープ	ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ コンソメ 塩	みそ汁	油揚げ こまつな にんじん だいこん えのきたけ わかめ ねぎ だし みそ	牛乳	牛乳	
米粉のみかん蒸しパン	ながいも みかん濃縮果汁 三温糖 油 米粉 ベーキングパウダー	カルシウムラスク	フランスパン バター ごま あおのり	凍り豆腐のフレンチトースト	凍り豆腐 豆乳 三温糖 米粉 大豆粉 パンニアッセンス 塩 油	きな粉おはぎ	胚芽米 もち米 きなこ 三温糖 塩	お菓子	クッキー せんべい	牛乳	牛乳	
りんご	りんご	グレープフルーツ	グレープフルーツ	なし	なし	ブルー	ブルー	バナナ	バナナ	牛乳	牛乳	
21	牛乳 米菓	22	牛乳 お菓子(煎餅)	23	牛乳 米菓	24	牛乳 お菓子(クッキー)	25	牛乳 米菓	26	牛乳 お菓子(あられ)	
28	牛乳 米菓	29	牛乳 お菓子(煎餅)	30	牛乳 米菓	野菜たっぷり簡単メニュー 9/17(木) 野菜のトマト煮						
御飯	胚芽米	さつま芋御飯	胚芽米 さつまいも 酒 塩 黒ごま	御飯	胚芽米	(子ども1人分) <ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃ 8.4g</li> <li>たまねぎ 8.4g</li> <li>じゃがいも 5.6g</li> <li>にんじん 5.6g</li> <li>なす 5.6g</li> <li>赤ピーマン 3.5g</li> <li>マッシュルーム缶 2.1g</li> </ul> ・油 1.4g ・水 10.50g ・ホールトマト缶 14.00g ・コンソメ 0.21g ・塩 0.07g ・にんにく 0.07g						
さけのサラダ焼き	さけ 塩 しょうゆ じゃがいも クリームコーン 油 酢	鶏の照り焼き	鶏肉 しょうゆ 油 三温糖 みりん 片栗粉	あじの香り焼き	あじ しょうゆ にんにく 片栗粉 油	(作り方) <ol style="list-style-type: none"> <li>野菜をすべて1.5cm角に切り、マッシュルームは薄切り、にんにくはすりおろしておく。</li> <li>鍋に油をひき、切った野菜とマッシュルームを炒めて火が通ったら、水、ホールトマト、コンソメ、塩、にんにくを加えて煮込む。</li> <li>野菜が柔らかくなったら完成です。</li> </ol>						
はるさめサラダ	はるさめ きゅうり にんじん 豆腐 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油	キャベツのおかか和え	キャベツ ほうれん草 にんじん かつお節 しょうゆ	卵の花	おから 鶏ひき肉 にんじん ねぎ 油 だし しょうゆ 三温糖							
ほうれん草のすまし汁	はくさい ほうれん草 ながいも えのきたけ ねぎ にんじん こんぶ だし しょうゆ	はくさいのみそ汁	生揚げ はくさい かぼちゃ こまつな しめじ チンゲンサイ だし みそ	みそ汁	豆腐 さつまいも にんじん ねぎ わかめ だし みそ							
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳							
おやつ小魚	いわし 三温糖 しょうゆ ごま	えびトースト	食パン 干しえび マヨネーズ チーズ	大学かぼちゃ	かぼちゃ 油 しょうゆ 三温糖 ごま							
りんご	りんご	オレンジ	オレンジ	ブルー	ブルー							