



2021・9月

給食・おやつ献立表




	献立名	材料名	おやつ	材料名
☆防災の日・防災メニュー				
1日 (水)	ゆかりごはん 豚汁 高野豆腐と大豆の煮物	米 ゆかり 豚肉 切干大根 人参 もやし こんにゃく 青ねぎ だし 味噌 高野豆腐 大豆 コーン ひじき だし 砂糖 醤油 みりん	乾パン ビスコ 牛乳	— 牛乳
2日 (木)	ごはん 中華スープ 油淋鶏 ひじきときゅうりの中華和え	米 だけのこ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 コーン 青ねぎ しょうが 鶏ガラ 醤油 鶏肉 しょうが にんにく 青ねぎ 片栗粉 醤油 砂糖 塩 米酢 サラダ油 ひじき きゅうり 人参 コーン ハム 醤油 砂糖 米酢 ごま油	ヨーグルトレモンケーキ 牛乳	小麦粉 砂糖 卵 レモン汁 スキムミルク BP ヨーグルト キャノーラ油 牛乳
3日 (金)	鶏肉と小松菜のスープうどん 切り干し大根のサラダ 季節のフルーツ	うどん 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 鶏ガラ 醤油 塩 こしょう キャノーラ油 切干大根 ひじき 人参 きゅうり コーン ベーコン マヨネーズ 醤油 —	梅のおにぎり 牛乳	米 梅干し 牛乳
4日 (土)	やきそば わかめスープ 季節のフルーツ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン ソース キャノーラ油 わかめ コーン コンソメ 塩 —	お菓子 牛乳	— 牛乳
6日 (月)	ごはん 納豆味噌汁 カラスカレイの煮付け 青菜ともやしの炒め煮	米 納豆 大根 人参 青ねぎ だし 味噌 カラスカレイ だし 醤油 みりん うず揚げ 小松菜 もやし 人参 しいたけ ごま だし 醤油 みりん ごま油	おふらusk 牛乳	麩 バター 砂糖 牛乳
7日 (火)	中華丼 中華サラダ トマト	米 豚肉 エビ 白菜 人参 もやし しいたけ だけのこ 青ねぎ 片栗粉 鶏ガラ コンソメ キャノーラ油 ごま油 春雨 キャベツ きゅうり 人参 ハム ごま油 醤油 米酢 砂糖 トマト	チーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉 チーズ キムミルク 牛乳 砂糖 BP 牛乳
8日 (水)	ごはん すまし汁 かじきの竜田揚げ 大根のあっさりサラダ	米 豆腐 えのき 三つ葉 だし 醤油 塩 かじきマグロ しょうが 片栗粉 醤油 酒 サラダ油 大根 ブロッコリー きゅうり 人参 米酢 醤油 キャノーラ油 砂糖 塩	ショートブレッド 牛乳	小麦粉 砂糖 バター 牛乳
9日 (木)	ふりかけごはん かきたま味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き コロコロサラダ	米 のり香味ふりかけ 卵 しめじ わかめ 青ねぎ だし 味噌 鶏肉 塩麴 じゃがいも 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 塩	シュガーラスク ブルーヨーグルト	食パン 砂糖 キャノーラ油 —
10日 (金)	ジャージャー麺 キャベツとツナの中華和え 季節のフルーツ	中華麺 合挽肉 人参 きゅうり コーン 青ねぎ しょうが にんにく 片栗粉 だし 昆布だし 醤油 砂糖 赤味噌 ごま油 キャベツ きゅうり 人参 ツナ 醤油 砂糖 米酢 ごま油 —	塩おにぎり 牛乳	米 塩(沖縄の塩) 牛乳
11日 (土)	乳児スライド報告会&おはなし会			
13日 (月)	ごはん 味噌汁 鮭の照り焼き キャベツの玉子とじ	米 なす 玉ねぎ 青ねぎ うず揚げ だし 味噌 鮭 醤油 砂糖 みりん 卵 キャベツ 人参 しめじ だし 醤油 みりん	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 塩 牛乳
14日 (火)	ねぎ塩豚丼 切り干し大根の梅サラダ トマト	米 豚肉 玉ねぎ もやし 青ねぎ ごま 片栗粉 レモン汁 にんにく 塩 こしょう 酒 ごま油 切干大根 きゅうり 梅干し ベーコン かつお節 醤油 砂糖 トマト	コンソメポテト 牛乳	じゃがいも コンソメ サラダ油 牛乳
15日 (水)	ごはん 味噌汁 鯖のソース煮 コールスローサラダ	米 豆腐 なめこ 青ねぎ だし 味噌 鯖 しょうが ウスターソース 醤油 砂糖 酒 キャベツ きゅうり 人参 パプリカ(赤・黄) 砂糖 塩 米酢 レモン汁 キャノーラ油	ポップコーン ラッシー	とうもろこし(乾) 塩 キャノーラ油 ヨーグルト 牛乳 砂糖 レモン汁

☆今月の新メニュー☆

9日→鶏肉の塩こうじ焼き 10日→ジャージャー麺 14日→ねぎ塩豚丼 27日→ブルーベリー蒸しパン





	献立名	材料名	おやつ	材料名
16日 (木)	カレーライス ブロッコリーとベーコンのサラダ トマト	米 牛肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ しょうが にんにく コンソメ カレー粉 ケチャップ 上新粉 砂糖 醤油 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう キャノーラ油 ブロッコリー 人参 コーン ベーコン マヨネーズ 塩 トマト	ジャムサンド 牛乳	食パン イチゴジャム バター 牛乳
17日 (金)	やきうどん とうがんの鶏そぼろあん 鶏レバーの甘辛煮 季節のフルーツ	うどん 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 醤油 キャノーラ油 鶏ミンチ 冬瓜 しょうが 片栗粉 だし 醤油 砂糖 みりん 鶏レバー しょうが 醤油 みりん 砂糖 酒 -	ツナのおにぎり 牛乳	米 ツナ 人参 醤油 みりん 牛乳
18日 (土)	鮭と青菜のまぜごはん 臭だくさん味噌汁 季節のフルーツ	米 鮭フレーク 水菜 ごま 塩 豚肉 豆腐 白菜 人参 ジャがいも もやし 青ねぎ だし 味噌 キャノーラ油 -	お菓子 牛乳	- 牛乳
21日 (火)	カレーピラフ レタスとトマトのスープ キャベツとちくわのドレッシング和え	米 ツナ 玉ねぎ 人参 ビーマン カレー粉 コンソメ 醤油 塩 卵 レタス トマト コンソメ 塩 キャベツ 人参 ちくわ 砂糖 塩 米酢 キャノーラ油	おからマフィン 牛乳	小麦粉 おから 砂糖 卵 バター 牛乳 BP パナソニックエッセンス 牛乳
22日 (水)	ごはん 味噌汁 すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え	米 ジャがいも 玉ねぎ 青ねぎ だし 味噌 牛肉 焼き豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 青ねぎ だし 砂糖 醤油 みりん キャノーラ油 ブロッコリー 人参 花かつお 醤油 みりん	メロンパン 牛乳	- 牛乳
24日 (金)	ごはん 豆乳味噌汁 ちくわの磯辺あげ ひじきと大豆の煮物	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 豆乳 だし 味噌 ちくわ 青のり 小麦粉 サラダ油 ひじき 大豆 コーン 人参 いんげん うす揚げ こんにゃく だし 醤油 砂糖	セサミクッキー ブルーベリーヨーグルト	小麦粉 ごま 砂糖 スキムミルク バター キャノーラ油 -
25日 (土)	ケチャップライス コンソメスープ 季節のフルーツ	米 玉ねぎ 人参 ビーマン ウインナー ケチャップ コンソメ 鶏肉 大根 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ コンソメ 醤油 -	お菓子 牛乳	- 牛乳
27日 (月)	ごはん 味噌汁 鯖の塩焼き 切り干し大根の煮物	米 あおさ しいたけ 青ねぎ だし 味噌 鯖 塩 厚揚げ 切干大根 人参 いんげん だし 醤油 みりん	ブルーベリー蒸しパン 牛乳	小麦粉 砂糖 BP ブルーベリージャム 牛乳
28日 (火)	☆だんらんの日☆			
	牛丼 うす揚げときゅうりの酢和え 季節のフルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しいたけ 青ねぎ 醤油 砂糖 みりん キャノーラ油 うす揚げ きゅうり 人参 わかめ しらす ごま 醤油 砂糖 塩 米酢 -	りんごゼリー 野菜ジュース	りんごジュース 寒天 砂糖 野菜ジュース
29日 (水)	ごはん もやしのスープ なすと豚肉のみそ炒め キャベツの昆布和え	米 もやし わかめ 鶏ガラ 醤油 豚肉 人参 なす 玉ねぎ 片栗粉 醤油 酒 砂糖 味噌 ごま油 キャベツ 人参 塩昆布	とうもろこしの塩ゆで 牛乳	とうもろこし 塩 牛乳
30日 (木)	おべんとうび 		ミルクラスク 牛乳	食パン 練乳 牛乳

※だし→削りだし ※BP→ベーキングパウダー ※ヨーグルトはスキムミルクとヨーグルト菌を使い、園で手作りしています。

	1・2歳					3・4・5歳				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
目標値	470	17.0	13.0	220	1.9	590	20.0	16.0	270	2.1
実施値	485	18.3	14.4	225	1.7	608	23.1	18.1	280	2.1

★ 食材は都合により変わることがあります。

阿武山たつの子認定こども園 給食室

