



# 2022年・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 汁もの・副菜・おやつは乾物や缶詰、寒天を使用したメニューです。			
1日 (木) ゆかりごはん 乾物系のスープ チキンソテー 切干大根のツナコーンサラダ	米 ゆかり 春雨 わかめ 干しいたけ 鶏ガラ 鶏肉 塩 切干大根 コーン ツナ ごま 醤油 砂糖 米酢 ごま油	フルーツゼリー 乾パン(2・3・4・5歳児) ルヴァン(0・1歳児)	みかん缶 粉寒天 砂糖 — —
2日 (金) 焼肉丼 ブロッコリーのじゃこ和え フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが 味噌 醤油 砂糖 酒 ごま油 キャノーラ油 ブロッコリー しらす 焼きのり 醤油 塩 ごま油 —	ミルクラスク 牛乳	食パン 練乳 牛乳
3日 (土) チキンピラフ 元気豆乳シチュー フルーツ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン クチャップ コンソメ 鶏肉 大根 ごぼう しめじ 人参 青ネギ 豆乳 コンソメ 味噌 —	やきいも 野菜ジュース	さつまいも —
5日 (月) ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き 白菜と厚揚げの煮物	米 麩 わかめ ねぎ だし 味噌 ほっけ 塩 白菜 人参 しいたけ 厚揚げ 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 キャノーラ油 牛乳
6日 (火) 肉うどん うす揚げときゅうりの酢和え トマト	うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 しいたけ 青ねぎ 片栗粉 だし 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 トマト	梅おにぎり 牛乳	米 梅干し 牛乳
7日 (水) ごはん すまし汁 なすと豚肉のみそ炒め じゃこごま納豆	米 えのき 人参 ねぎ だし 醤油 豚肉 人参 なす 玉ねぎ 片栗粉 醤油 砂糖 酒 味噌 ごま油 納豆 ちりめんじゃこ ごま 醤油	ココアケーキ 牛乳	ココア 小麦粉 砂糖 BP キャノーラ油 牛乳
8日 (木) さつまいもごはん 味噌汁 高野豆腐の鶏そぼろあん ブロッコリー	米 さつまいも 昆布だし 塩 切干大根 わかめ ねぎ だし 味噌 高野豆腐 鶏ひき肉 冬瓜 ちんげん菜 人参 玉ねぎ 片栗粉 だし 醤油 みりん ブロッコリー 塩	ピザトースト 牛乳	食パン チーズ クチャップ 牛乳
9日 (金) 大豆のドライカレー コールスローサラダ フルーツ	米 牛ミンチ 鶏レバー 大豆 玉ねぎ ビーマン 人参 にんにく しょうが コーンスターチ コンソメ カラー粉 クチャップ ソース 塩 キャノーラ油 キャベツ きゅうり 人参 ハブリカ(黄) マヨネーズ 塩 —	キャロットケーキ 牛乳	人参 小麦粉 卵 砂糖 スキムミルク バター オレンジジュース キャノーラ油 牛乳
10日 (土) 乳児おしゃべりひろば&幼児アナログゲーム講座			
12日 (月) ごはん すまし汁 鮭の塩こうじ焼き キャベツの玉子とじ	米 あおさ しいたけ ねぎ だし 醤油 鮭 塩こうじ 卵 キャベツ 人参 しめじ だし 醤油 みりん	おからマフィン 牛乳	おから 小麦粉 卵 砂糖 バター 鉄分カルシウム牛乳 BP パニコエッセンス 牛乳
13日 (火) 鶏肉と小松菜のスープうどん 切干大根のサラダ 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 ツナ マヨネーズ 醤油 —	ふりかけおにぎり 牛乳	米 のり香味ふりかけ 牛乳
14日 (水) ごはん セロリのスープ 白身魚のカレーあげ コロコロイタリアンサラダ	米 セロリ 人参 玉ねぎ コンソメ メルルーサ カラー粉 塩 サラダ油 じゃがいも 人参 きゅうり トマト チーズ オリーブオイル レモン汁 塩	きなこパン 牛乳	食パン きなこ 砂糖 牛乳
15日 (木) ごはん コーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとハブリカのサラダ(りんご酢ドレッシング)	米 コーン コーンペースト 玉ねぎ 人参 鉄分カルシウム牛乳 牛乳 コンソメ 鶏肉 マーマレードジャム 醤油 みりん 砂糖 ブロッコリー ハブリカ(黄・赤) りんご酢 キャノーラ油 塩 砂糖	ショートブレッド ブルーヨーグルト	小麦粉 砂糖 バター スキムミルク —

## ★今月の新メニュー

1日→切干大根のツナコーンサラダ・乾物系のスープ 7日→じゃこごま納豆



献立名	材料名	おやつ	材料名
16日 (金) 中華丼 中華きゅうり トマト	米 豚肉 エビ 白菜 人参 しいたけ もやし だけのこ 青ねぎ 鶏ガラ コンソメ 醤油 片栗粉 ごま油 きゅうり 大根 醤油 砂糖 米酢 ごま油 トマト	シュガーラスク チーズ 牛乳	食パン 砂糖 キャノーラ油 チーズ 牛乳
17日 (土) 鮭と青菜のまぜごはん 具だくさんみそ汁 フルーツ	米 鮭フレーク 水菜 ごま 塩 豚肉 豆腐 白菜 人参 じゃがいも もやし 青ねぎ だし 味噌 キャノーラ油 —	ゆでとうもろこし 野菜ジュース	とうもろこし 塩 —
20日 (火) ごはん 牛乳味噌スープ さばのソース煮 ブロッコリーのかつお和え	米 キャベツ しめじ 青ねぎ 鉄分カルシウム牛乳 牛乳 コンソメ 味噌 鯖 しょうが ウスターソース 醤油 砂糖 酒 ブロッコリー 人参 かつお節 醤油 みりん	いちごジャム蒸しパン 牛乳	いちごジャム 小麦粉 砂糖 BP 牛乳
★だんらんの日			
21日 (水) マーボー丼 キャベツとちくわのドレッシング和え トマト	米 豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 いんげん しょうが ニンニク 片栗粉 コンソメ 味噌 クチャップ キャノーラ油 キャベツ 人参 ちくわ 砂糖 塩 米酢 キャノーラ油 トマト	やきいも 野菜ジュース	さつまいも —
22日 (木) おべんとうび			
24日 (土) やきそば わかめスープ フルーツ	中華種 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 鶏ガラ 醤油 —	鮭おにぎり 野菜ジュース	米 鮭フレーク —
26日 (月) ごはん 具だくさん豚汁 カラスカレイの煮つけ のり納豆	米 豚肉 厚揚げ 白菜 人参 じゃがいも もやし 青ねぎ だし 味噌 キャノーラ油 カラスカレイ だし 醤油 みりん 納豆 のり 醤油 ごま油	おふラスク チーズ 牛乳	麩 砂糖 バター チーズ 牛乳
27日 (火) 豆乳ちゃんぽんめん ブロッコリーのごま酢和え トマト	中華種 豚肉 キャベツ 人参 もやし しいたけ だけのこ ビーマン 青ねぎ かまぼこ 豆乳 鶏ガラ コンソメ オイスターソース 醤油 塩 キャノーラ油 ブロッコリー 人参 ちくわ ごま 醤油 砂糖 米酢 トマト	わかめおにぎり 牛乳	米 混ぜ込みわかめ 牛乳
28日 (水) ごはん ほうれん草のスープ ホークビーンズ ベーコンズッキーニ	米 ほうれん草 人参 玉ねぎ コンソメ 豚肉 大豆 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん マッシュルーム トマト缶 砂糖 醤油 クチャップ コンソメ キャノーラ油 ベーコン ズッキーニ オリーブオイル 塩 こしょう	コンソメポテト 牛乳	じゃがいも コンソメ サラダ油 牛乳
29日 (木) ごはん もやしのスープ 鶏肉のからあげ ブロッコリーのナムル	米 もやし わかめ 鶏ガラ 醤油 鶏肉 しょうが にんにく 片栗粉 醤油 みりん サラダ油 ブロッコリー 人参 鶏ガラ 醤油 みりん ごま油	わかばクッキー ブルーヨーグルト	大麦若葉 小麦粉 砂糖 バター スキムミルク —
30日 (金) 豚丼 キャベツとツナの中巻和え フルーツ	米 豚肉 人参 玉ねぎ ビーマン しょうが 醤油 砂糖 味噌 ごま油 キャノーラ油 キャベツ きゅうり 人参 ツナ 醤油 砂糖 米酢 ごま油 —	デニッシュツイスト 牛乳	— 牛乳

※だし→削りだし ※ヨーグルトはスキムミルクとヨーグルト菌を使用し手作りしています。

	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	210	1.9	590	20.0	16.0	260	2.1
実施値	475	19.5	14.6	212	1.8	591	24.3	18.1	260	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

